Femmes d'aujourd'hui

délices

Votre magazine culinaire préféré

64 recettes pour rassembler

C'est l'heure de la SOUPE

8 recettes de saison

La recette de Nathalie
UN BURGER AUX LENTILLES INRATABLE
+ 3 variantes

VIANDE ET POISSON
Misez sur la qualité
5 recettes du four à la table

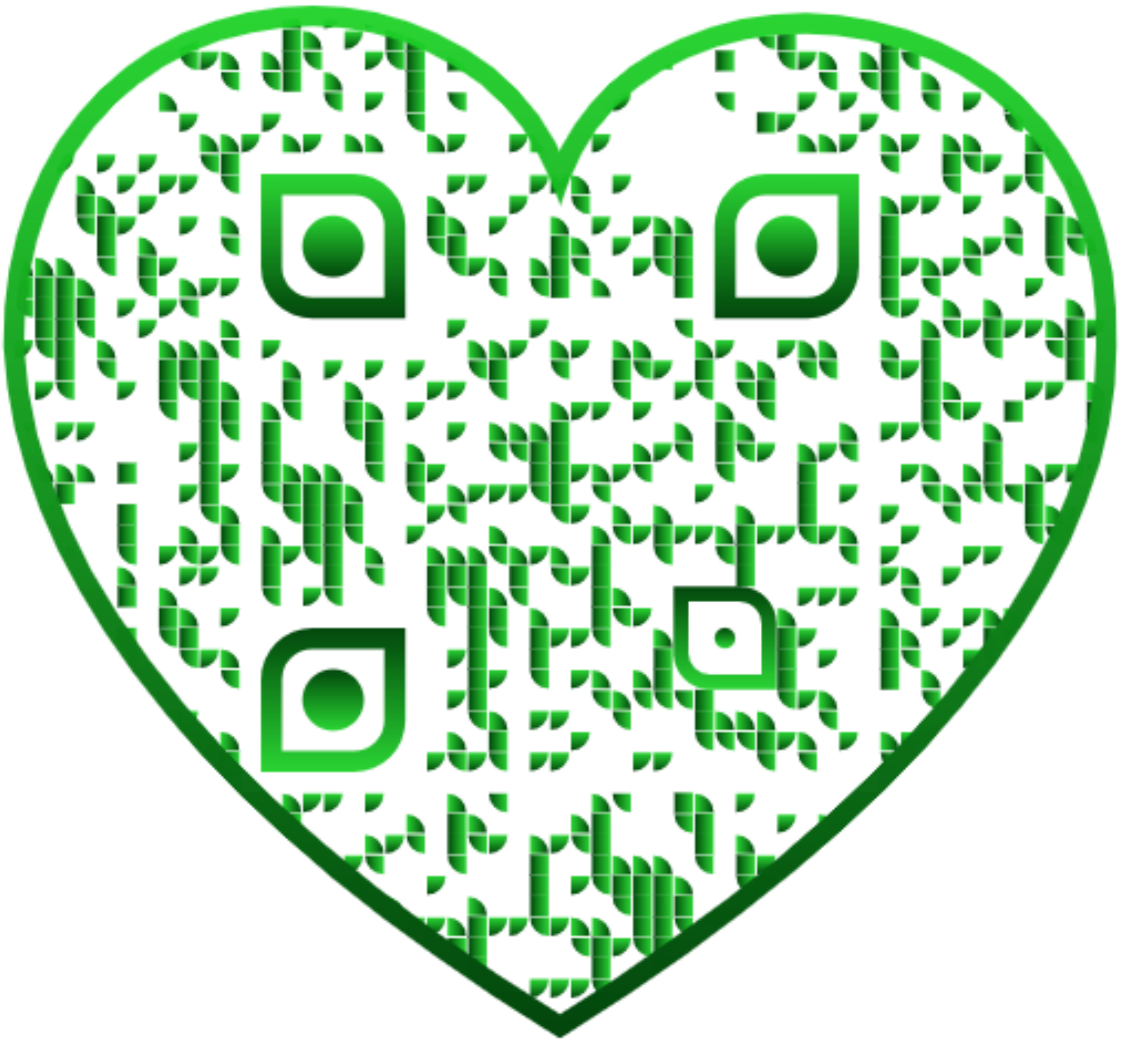
+ 10 RECETTES **VÉGANES**

+ **BALADE GOURMANDE** DANS LE GRAND EST DE LA FRANCE

+ TOUT SAVOIR SUR LES **LÉGUMINEUSES**

VÉGÉ, VÉGAN, FLEXITARIEN, OMNIVORE... TOUT LE MONDE À TABLE

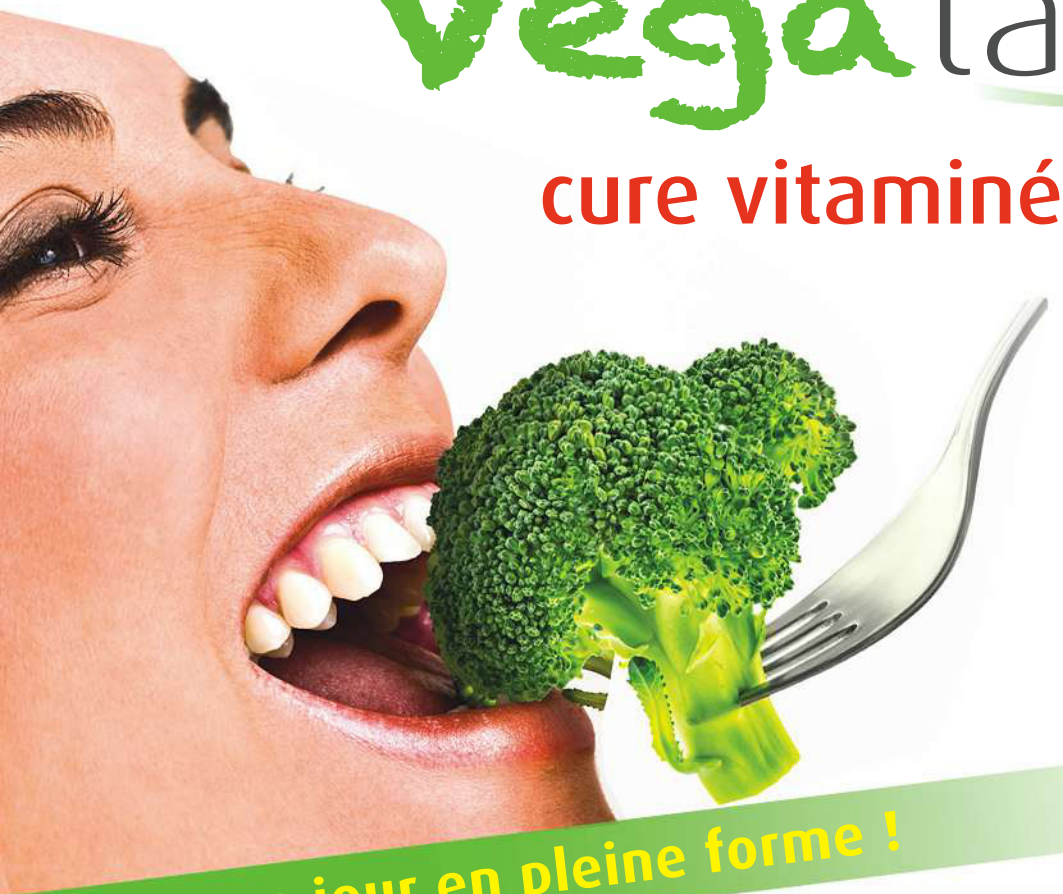
Périodique n° 13 / Novembre 2022 en vente avec le Femmes d'Aujourd'hui n° 45



BOOSTEZ VOTRE IMMUNITE

Vista Vegatabs®

cure vitaminée végane



Un comprimé contient les vitamines et minéraux nécessaires pour favoriser l'énergie et pour soutenir le système immunitaire,

- **fer**
- **sélénium**
- **zinc**
- **vitamine C**
- **vitamine D**

Vista Vegatabs contient aussi l'indispensable vitamine B12 qui se doit d'accompagner tout régime pauvre en viande.

Chaque jour en pleine forme !

• **Vista Vegatabs** ne contient aucun ingrédient d'origine animale, ni dans les substances actives ni dans les excipients. La vitamine D est d'origine végétale.

• **Vista Vegatabs** peut donc être utilisé sans problème, même par les végétariens stricts. De plus, Vista Vegatabs ne contient ni lactose ni gluten. La couleur verte de l'enrobage du comprimé est une combinaison d'extraits de plantes: spiruline, carthame et limon.

Une composition naturelle en parfaite adéquation avec une alimentation végétarienne ou végétalienne.

100% VEGAN

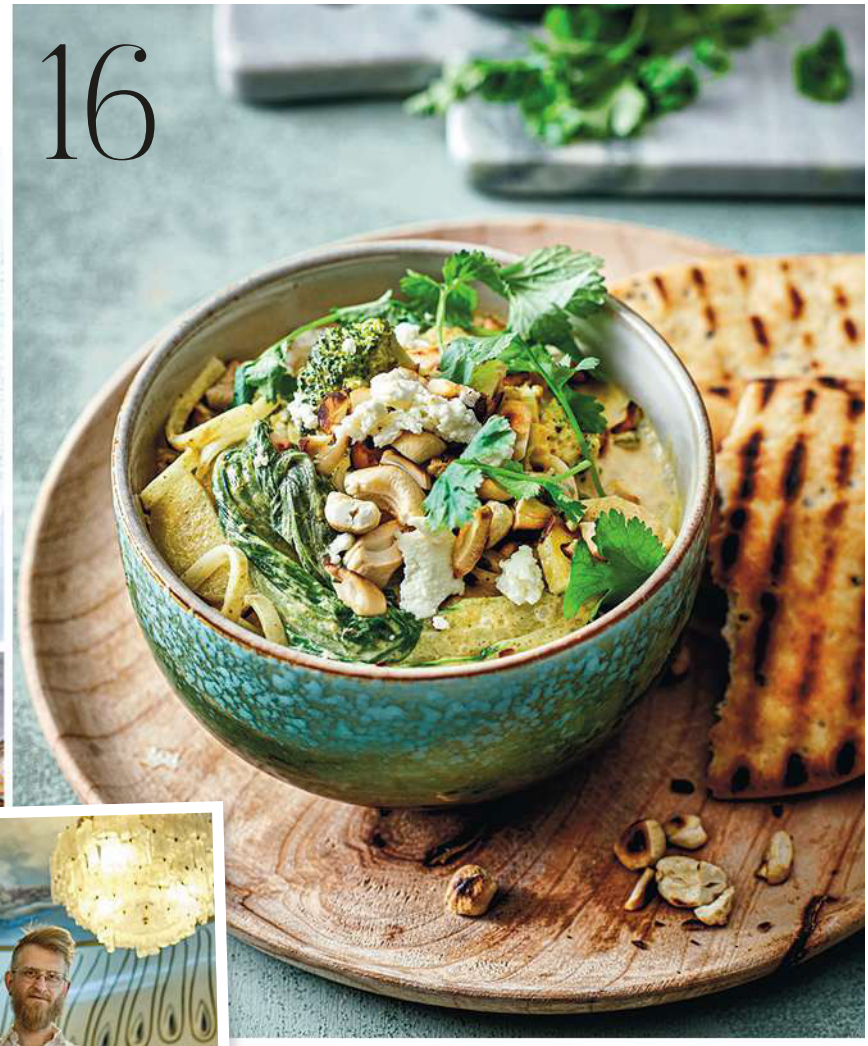
1 COMPRIME A AVALER / JOUR

60 comprimés = 2 mois = **10,95€**

En pharmacie: demander le cnk 3976-909

VISTA-Life PHARMA

BIENVENUE DANS DÉLICES



SOMMAIRE

4 LA RECETTE DE NATHALIE
Burger végé et frites de patate douce

6 ENSEMBLE
Pour tous les goûts

12 LE CHEF
Humus x Hortense

14 ACTUS
Les news

16 SANS VIANDE NI POISSON
Végé ou végane ?

22 BONNES ADRESSES
Top 10 des comptes Instagram très verts

24 FLEXITARIEN ET OMNIVORE
Du poisson ou de la viande, oui ! Mais de qualité !

28 CONSO
Tout le monde à table

30 RÉCONFORTANT
C'est l'heure de la soupe

34 TOUT SAVOIR
Deux pois, deux mesures

36 GOURMANDISES
Surprenants et délicieux desserts végans

40 BALADE GOURMANDE
Dans le Grand Est français

42 MENU DE LA SEMAINE VEGGIE FRIENDLY
Prêt en 45 min

46 VOTRE COUP DE CŒUR
Potimarron grillé, riz et sauce à l'orange amère

48 BONNES IDÉES
10 recettes véganes

50 INDEX
La liste de vos recettes

SUIVEZ-NOUS SUR →
FEMMESDAUJOURDHUI.BE

LOVETTE

Quand on a choisi le thème de ce Délices, Anne, ma rédac'chef, m'a directement demandé ma recette préférée de burger végé. La voici. Mais comme je suis gourmande et curieuse, je n'en ai pas qu'une seule. Je vous offre aussi mon top 3, chipé sur les blogs de mes foodies préférées. L'occasion de mettre tout le monde à table ? Évidemment.

Nathalie

BURGER ET FRITES DE

Adaptation des recettes **Nathalie Bruart** / Photos **Sunray**

4 personnes / 45 min + 30 min au four

Les galettes de lentilles
- 120 g de lentilles blondes
- 2 feuilles de laurier
- 5 brins de thym
- 4 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 10 cl de coulis de tomates
- 3 c à s bombées de farine
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 5 brins de coriandre
- huile d'olive

Les burgers
- 10 brins de ciboulette
- 1 yaourt à la grecque
- 4 buns achetés chez le boulanger
- un peu de jus de citron
- 2 avocats
- quelques feuilles de mesclun
- 4 tranches de cheddar
- huile d'olive

Les frites de patate douce
- 1 patate douce de 800 g
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c rase de paprika
- sel, fleur de sel, poivre du moulin

1 Pour les frites, préchauffez le four à 180 °C. Rincez et essuyez la patate douce, coupez-la en en frites. Placez-les dans un saladier et mélangez-les avec l'huile et le paprika. Déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, enfournez, 30 min. Saupoudrez-les de fleur de sel.

2 Pour la sauce, ciselez la ciboulette. Mélangez-la avec le yaourt, salez, poivrez et réservez.

3 Pour les galettes, rincez les lentilles, versez-les dans une casserole et couvrez-les avec 3 x leur volume d'eau, ajoutez le laurier, le thym et les gousses d'ail entières épluchées, portez à ébullition puis laissez mijoter, 20 min. Épluchez et ciselez les échalotes, faites-les revenir, 5 min, à l'huile d'olive.

4 Égouttez les lentilles, retirez le laurier, l'ail et le thym, mixez et salez. Ajoutez les échalotes et le coulis de tomates. Mélangez et ajoutez la farine, le piment, la coriandre ciselée, salez, poivrez. Façonnez-en des galettes.

VÉGÉ
PATATE DOUCE

5 Faites-les cuire, 5 min, dans une poêle avec de l'huile d'olive, en les retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud.

6 Coupez les buns en 2, faites-les toaster. Pelez les avocats et coupez-les en lamelles. Citronnez-les.

7 Déposez sur la base des buns quelques feuilles de mesclun, un peu de sauce à la ciboulette, une galette de lentilles, une tranche de cheddar, quelques lamelles d'avocat. Refermez les burgers.

DÉGUSTEZ LES BURGERS ACCOMPAGNÉS DE FRITES DE PATATE DOUCE ET, ÉVENTUELLEMENT, DE SAUCE BARBECUE.

3 IDÉES EN +

BLOG **LACUISINECESTSIMPLE.COM**

Burgers quinoa, feta, épinards

Rincez 130 g de quinoa. Faites revenir 1 oignon haché dans une casserole, dans de l'huile d'olive pour qu'il soit translucide. Ajoutez le quinoa et laissez-le cuire, 2 min puis ajoutez 2 gousses d'ail émincées. Après 30 secondes, versez 25 cl de bouillon de légumes et laissez cuire, à couvert, 10 min : l'eau doit être complètement absorbée. Retirez du feu, égrainez et laissez refroidir à température ambiante, dans un saladier. Hachez 450 g d'épinards en branches dégelés. Ajoutez-les au quinoa avec 100 g de feta émiettée, 75 g de chapelure panko et 1 œuf, sel, poivre. Formez des burgers et faites-les cuire à la poêle, avec un filet d'huile d'olive. Servez tiède.

BLOG **TOMATE-CERISE.BE**

Burgers végé à l'emmentaler

Mixez 240 g de pois chiches en conserve égouttés. Avec un presse-purée, écrasez 240 g de haricots rouges et blancs, en conserve, égouttés. Dans un saladier, mélangez les deux préparations, ajoutez 70 g de concentré de tomates, 100 g d'emmentaler AOP râpé, 3 c à s de persil ciselé, 1 c à s de sauce Worcestershire, 1 c à c de cumin, de poudre d'ail et paprika en poudre, quelques gouttes de tabasco, sel et poivre. Divisez la préparation en 6 parts les plus égales possible. Pressez-les pour leur donner la forme de burger. Roulez-les dans de la farine. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites-y dorer les burgers. Laissez-les cuire, 5 min de chaque côté : il est important qu'une fine croûte se forme pour bien figer les aliments.

INSTAGRAM **GOURMANDISE & ÉQUILIBRE**

Burgers de portobellos au chèvre

Nettoyez 4 portobellos, retirez les pieds. Dans une poêle chaude, faites-les cuire, 3 min par face, dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et posez 1 tranche de fromage de chèvre sur chacun. Laissez fondre, 2 min. Coupez 4 pistolets au levain en 2, tartinez les bases avec du houmous aux haricots blancs (préparé en mixant 250 g de haricots blancs en conserve égouttés avec le jus de 1/2 citron, 2 c à s de tahini, 1 gousse d'ail pelée, un peu de cumin et d'huile à la truffe et allongé avec un peu d'eau de conservation des haricots blancs), garnissez des portobellos au chèvre et ajoutez des oignons caramélisés, des tomates séchées, un peu de roquette et de piment d'Espelette et refermez les pistolets.

FAIRE PLAISIR À TOUS, C'EST L'OBJECTIF DE CE MENU QUI RASSEMBLE. QUELS QUE SOIENT VOS GOÛTS ET VOS HABITUDES ALIMENTAIRES.

POUR TOUS LES GOÛTS

Recettes **Catherine Burnet** / Photos **Sunray**

Houmous blanc et guacamole vert

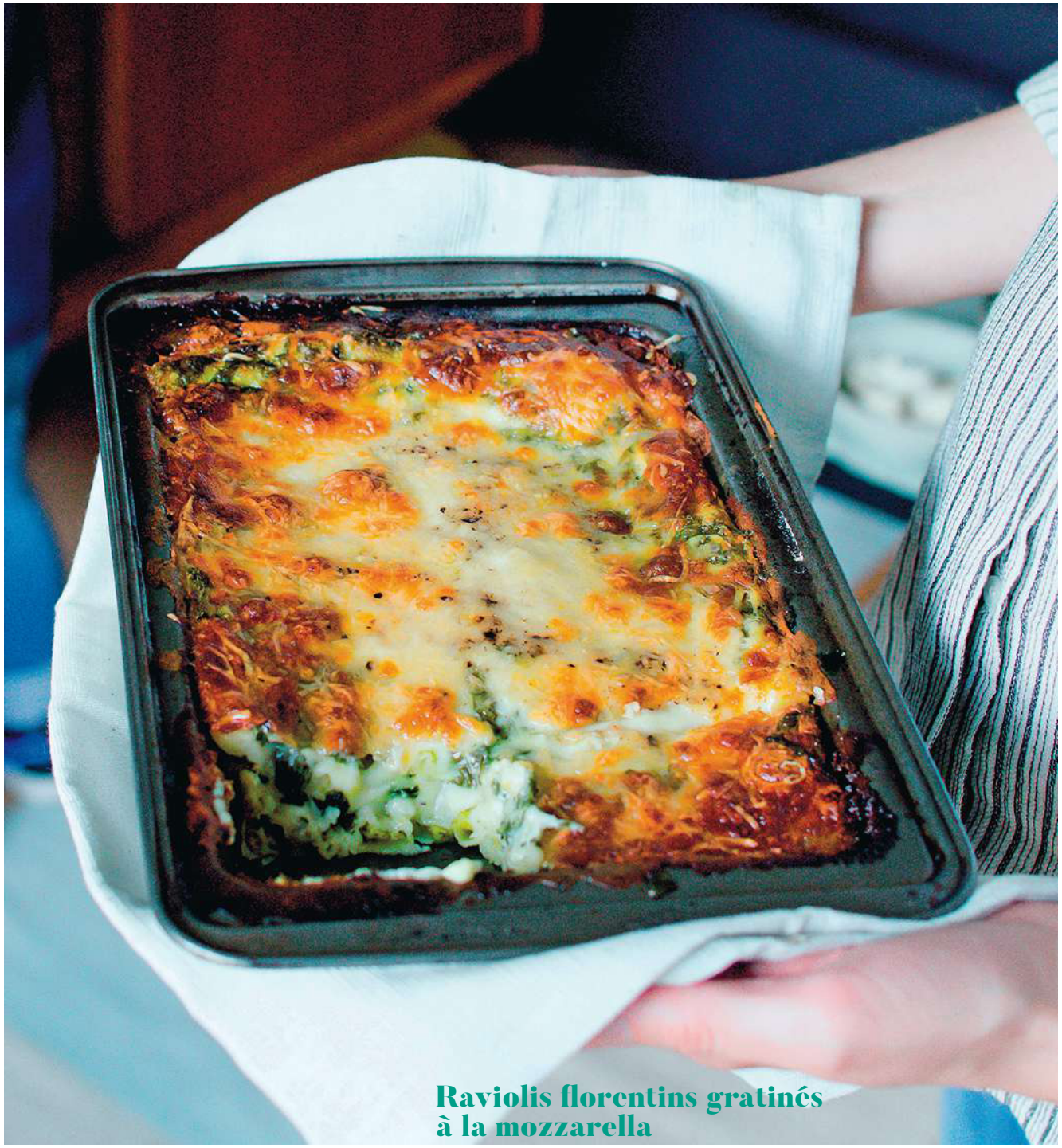
6 personnes / 10 min

- 1 boîte de haricots blancs (400 g)
- 6 tomates cerises
- le jus de 2 citrons verts
- 1 pincée de coriandre moulue
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 c à s d'huile d'olive
- 400 g de petits pois surgelés
- 2 c à s de menthe ciselée
- sel, poivre du moulin

1 Pour le houmous, rincez et égouttez les haricots, puis mixez-les avec les tomates cerises, le jus de 1 citron vert, la coriandre, le piment, 2 c à s d'huile, du sel et du poivre. Couvrez et réservez au frais.

2 Pour le guacamole, plongez les petits pois, 1 min, dans de l'eau bouillante salée, puis dans de l'eau froide, égouttez-les et mixez-les avec le reste de l'huile et du jus de citron vert, la menthe, du sel et du poivre. Couvrez et réservez au frais.

Servez avec des crudités comme des fleurettes de chou-fleur, des bâtonnets de carotte, de concombre, de poivron ou de céleri et des crackers.



Raviolis florentins gratinés à la mozzarella

6 personnes / 40 min + 25 min au four

- **750 g de raviolis frais épinards-ricotta**
- **300 g d'épinards frais**
- **1 c à s de beurre**
- **2 boules de mozzarella**
- **200 g de ricotta**
- **sel, poivre du moulin**

1 Faites cuire les raviolis à l'eau bouillante salée, en suivant les instructions sur l'emballage, et égouttez-les.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les épinards, faites-les légèrement fondre à la poêle, dans le beurre, et égouttez-les. Égouttez et émincez la mozzarella.

3 Répartissez les raviolis dans un grand plat, recouvrez-les d'épinards et de parcelles de ricotta, terminez par la mozzarella et faites gratiner, 25 min, au four. Servez bien chaud.

»

Terrine de porc aux pistaches

6 personnes / 30 min
+ 1 h 30 au four

- 20 cl de vin blanc sec
- 2 g d'agar-agar
- 150 g de jambon
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 750 g de porc haché
- 2 œufs
- 4 c à s de chapelure
- 70 g de pistaches décortiquées
- 1 c à s de bouquet garni séché
- 4 c à s de ciboulette ciselée
- sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C. Faites doucement chauffer le vin, ajoutez l'agar-agar et mélangez, 2 min, à feu moyen.

2 Hachez grossièrement le jambon. Pelez et hachez les échalotes et l'ail, mélangez-les avec le jambon, la viande hachée, les œufs, la chapelure, les pistaches, le bouquet garni, le vin à l'agar-agar, salez et poivrez.

3 Tassez le tout dans une terrine, couvrez celle-ci de papier sulfurisé, placez-la au bain-marie et faites cuire, 1 h, au four. Ôtez le papier et prolongez la cuisson de 30 min. Laissez refroidir, coupez en tranches, décorez de ciboulette et servez.

VERSION VÉGÉ

Remplacez le porc par 50 % de lentilles en conserve, rincées et bien égouttées, et 50 % de champignons en mélange : champignons bruns, de Paris, portobellos ou pleurotes. Selon votre goût ou en cas d'intolérance, remplacez chaque œuf par 2 c à s de fécule de maïs.

Boulettes de canard aux fruits secs

6 personnes / 35 min

- 2 tranches de pain de mie complet
- 10 cl de lait
- 1 oignon
- 50 g de dattes séchées dénoyautées
- 50 g de figues séchées
- 3 magrets de canard
- 50 g d'abricots moelleux
- 2 c à s de farine
- 1 petit bouquet de sauge fraîche
- sel, poivre du moulin

1 Faites tremper le pain dans le lait. Pelez l'oignon. Retirez la queue des dattes et celles des figues.

2 Ôtez la peau des magrets de canard. Coupez la chair en cubes et mixez-les rapidement avec tous les fruits secs. Essorez le pain et incorporez-le à la préparation. Ajoutez la farine, salez, poivrez et mélangez bien.

3 Faites chauffer la peau des magrets dans une grande poêle, de façon à en extraire la graisse. Ajoutez éventuellement un peu d'huile.

4 Confectionnez des boulettes de viande, faites-les revenir de tous côtés dans la poêle, puis ajoutez les feuilles de sauge et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Épongez le tout sur du papier absorbant et servez.

VERSION VÉGÉ

Remplacez la viande par la même quantité de hachis à base de protéines de blé et de soja. Ces produits se trouvent de plus en plus facilement en grandes surfaces et se cuisinent comme la viande ou la volaille. D'autre part, si nécessaire, faites tremper le pain dans du lait végétal (soja, amande, châtaigne, avoine…).

Tarte aux pommes de terre et au fromage raclette

6 personnes / 45 min + 40 min au four

- 750 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 gros oignon doux
- 1 fond de pâte brisée
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 500 g de fromage à raclette suisse
- 2 c à s de thym (frais, de préférence)
- sel, poivre du moulin

1 Pelez les pommes de terre, faites-les cuire, 20 min, à l'eau bouillante salée et égouttez-les. Pelez et émincez très finement l'oignon à la mandoline.

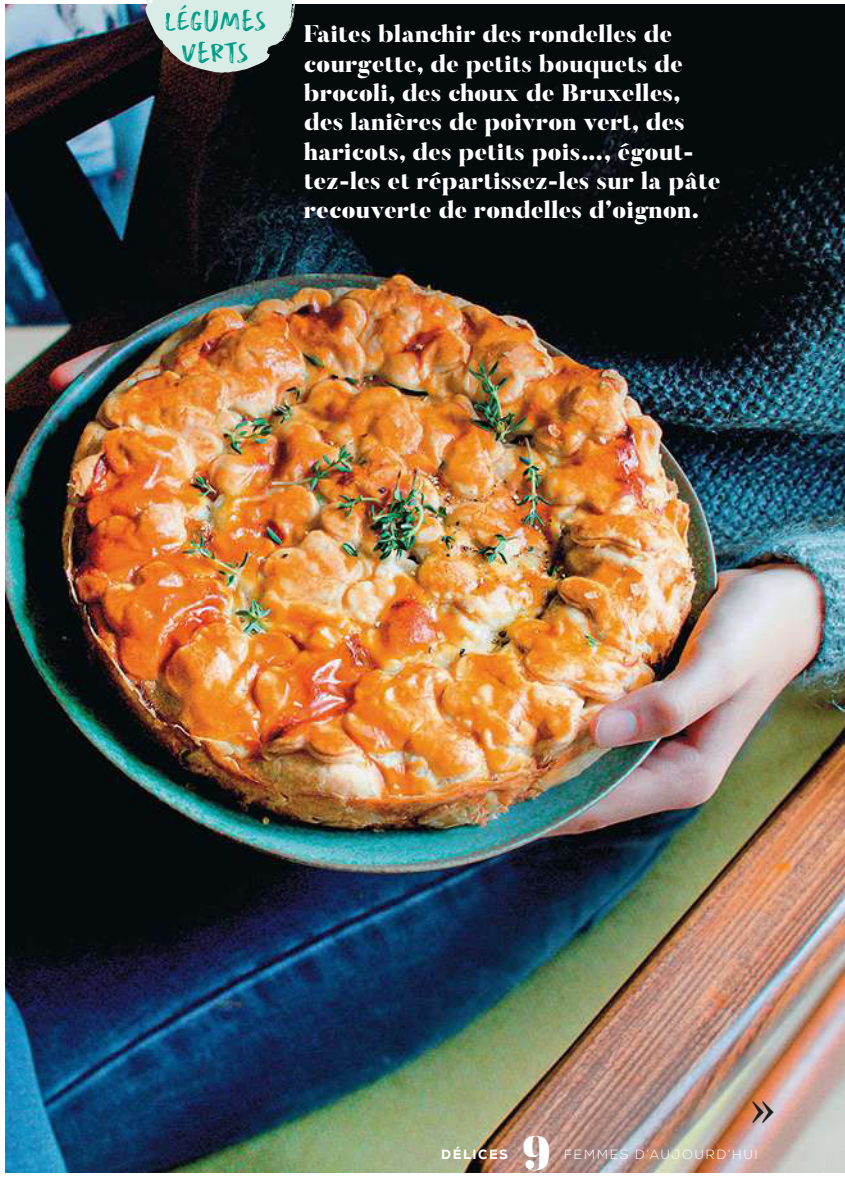
2 Préchauffez le four à 180 °C.

3 Déroulez le fond de pâte, foncez-en un moule à tarte et recouvrez-le de rondelles d'oignon. Coupez les pommes de terre en tranches pas trop fines et répartissez-les sur la pâte en cercles successifs et en les faisant un peu se chevaucher.

4 Fouettez les œufs avec la crème fraîche, un peu de sel et du poivre et versez-les sur les pommes de terre. Recouvrez de tranches de fromage à raclette et faites gratiner, 40 min, au four. Décorez de thym et servez.

VERSION AUX LÉGUMES VERTS

Faites blanchir des rondelles de courgette, de petits bouquets de brocoli, des choux de Bruxelles, des lanières de poivron vert, des haricots, des petits pois…, égouttez-les et répartissez-les sur la pâte recouverte de rondelles d'oignon.



Salade de haricots borlotti au chorizo

6 personnes / 20 min + 2 h au four

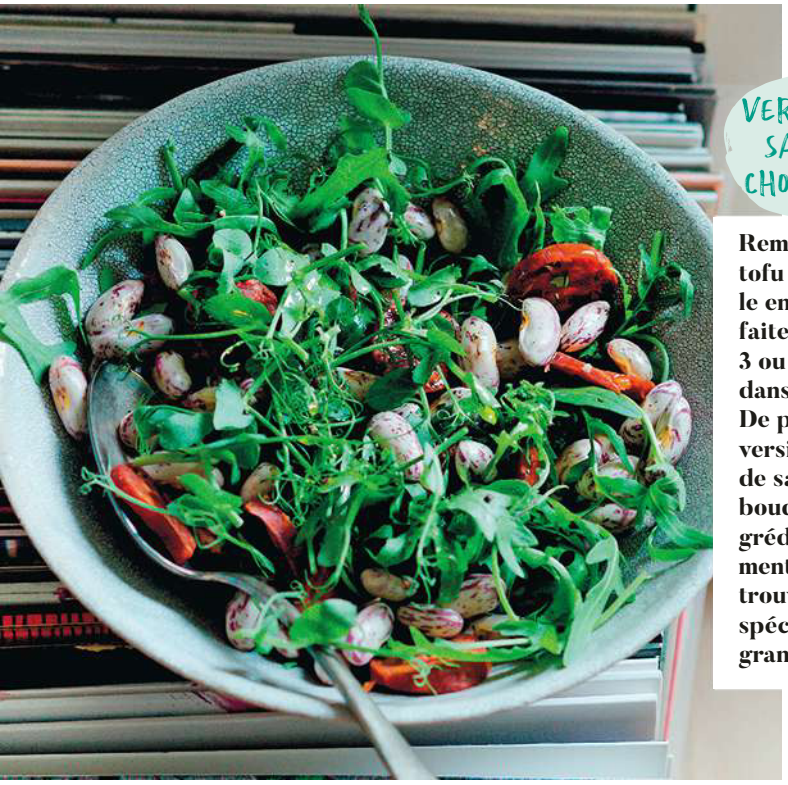
- 1 bocal d'olives noires dénoyautées
- 600 g de haricots borlotti, en boîte
- 200 g de chorizo à cuire
- 6 c à s d'huile d'olive
- 100 g de tomates cerises
- 125 g de roquette
- poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 160 °C. Recouvrez-en la plaque de papier sulfurisé.

2 Égouttez soigneusement les olives. Étalez-les, en une seule couche, sur la plaque et faites-les sécher, 2 h, au four. Éteignez celui-ci et, sans l'ouvrir, laissez-y refroidir les olives.

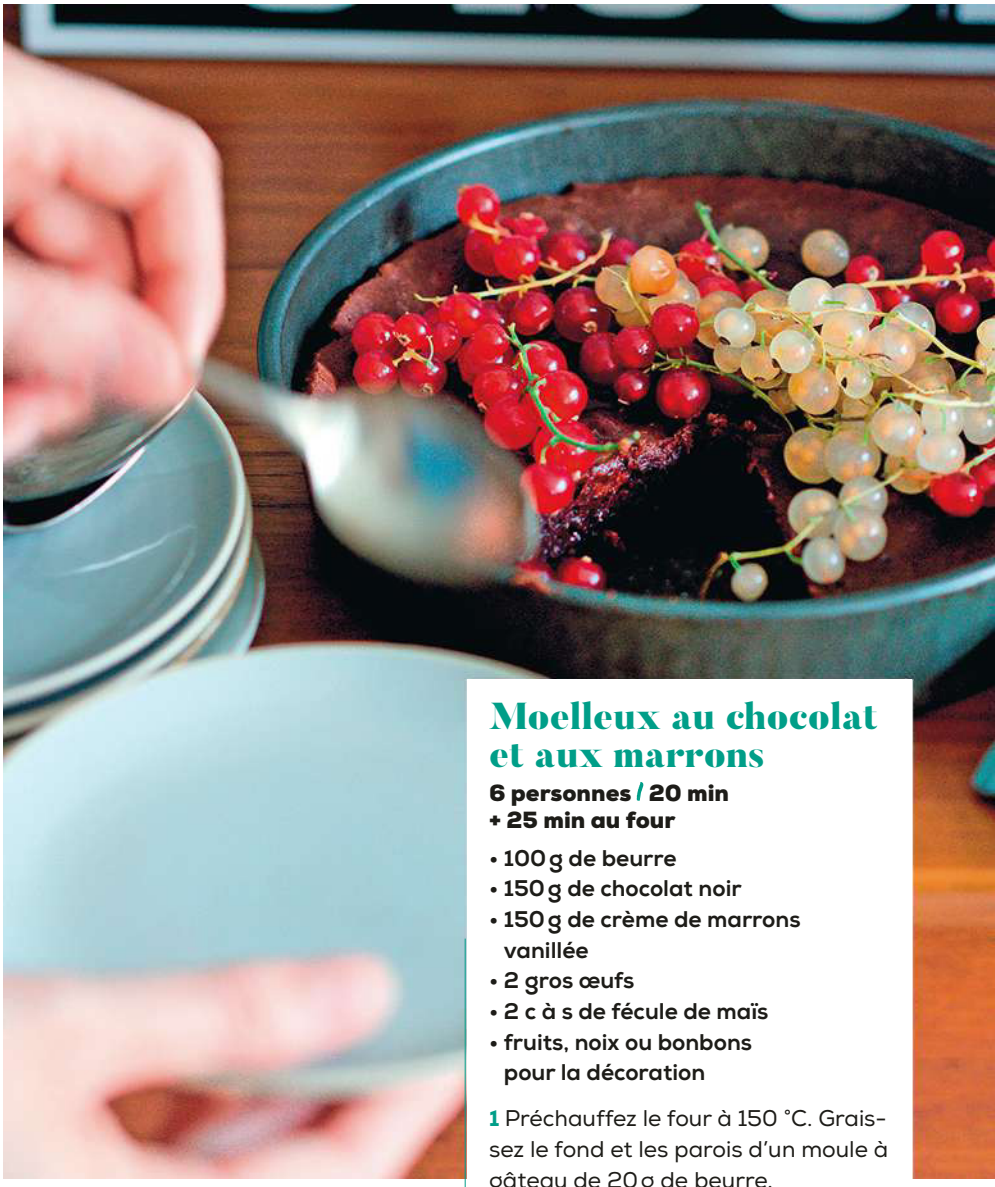
3 Rincez et égouttez les haricots. Ôtez la peau du chorizo, coupez-le en assez fines rondelles, faites-les sauter à la poêle, 3 min, dans 2 c à s d'huile, et épongez-les sur du papier absorbant.

4 Mixez les olives refroidies jusqu'à obtention d'une fine poudre. Coupez les tomates cerises en morceaux. Mélangez les haricots, la roquette, les tomates cerises, le chorizo et le reste de l'huile. Ajoutez de la poudre d'olive à la place du sel, poivrez et servez.



VERSION SANS CHORIZO

Remplacez-le par du tofu fumé. Coupez-le en bâtonnets et faites-les sauter, 3 ou 4 min, à la poêle dans un peu d'huile. De plus en plus de versions de chorizo, de saucisses et de boudins à base d'ingrédients exclusivement végétaux se trouvent en magasins spécialisés et en grandes surfaces.



Moelleux au chocolat et aux marrons

6 personnes / 20 min + 25 min au four

- 100 g de beurre
- 150 g de chocolat noir
- 150 g de crème de marrons vanillée
- 2 gros œufs
- 2 c à s de fécule de maïs
- fruits, noix ou bonbons pour la décoration

1 Préchauffez le four à 150 °C. Graissez le fond et les parois d'un moule à gâteau de 20 g de beurre.

2 Râpez le chocolat ou cassez-le en petits morceaux et faites-le fondre avec le reste du beurre et la crème de marrons. Mélangez sans cesse jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

3 Ôtez du feu et incorporez les œufs et la fécule de maïs, en fouettant vigoureusement. Versez dans le moule et faites cuire, 25 min, au four, en vérifiant, avec la pointe d'un couteau, que l'intérieur reste moelleux.

4 Démoulez délicatement sur une grille et laissez refroidir. Décorez de fruits, de noix ou de bonbons et servez.

VERSION VÉGANE

Remplacez le chocolat par une version garantie sans lait, le beurre par de la margarine végétale pour pâtisserie et chaque œuf par 2 c à s de fécule de maïs. Si vous optez pour des bonbons en décoration, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de gélatine animale.

Crumble de figues et de poires aux flocons d'avoine

6 personnes / 50 min
+ repos 30 min
+ 40 min au four

- 1 sachet de thé vert
- 6 figues séchées
- 3 poires (Conférence ou Williams)
- le jus de 1/2 citron
- 75 g de beurre
- 50 g de farine de blé
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de cassonade blonde
- 1 pincée de cannelle

1 Préparez 20 cl de thé vert, faites-y gonfler les figues, 30 min, égouttez-les et coupez-les en morceaux. Pelez les poires, épépinez-les, coupez-en la chair en morceaux et aspergez-les de jus de citron.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Graissez le fond et les parois d'un plat avec 20 g de beurre.

3 Coupez le reste du beurre en parcelles et mélangez-les, à la main, avec la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et la cannelle jusqu'à obtention d'une espèce de sable.

4 Recouvrez-en les fruits et faites cuire le crumble, environ 40 min, au four. Servez chaud ou tiède.

LA GASTRONOMIE EN **RÉVOLUTION BOTANIQUE** CHEZ Humus X Hortense

« Gastronomie botanique » : l'expression a été imaginée il y a six ans par le duo à la tête du restaurant Humus X Hortense, Nicolas Decloedt et Caroline Baerten. L'équipe y livre de véritables créations artistiques, 100 % véganes.

Texte **Caroline Corbiau**

FRANK CROES

Le chef :
Nicolas Decloedt
Son resto :
Humus X Hortense, rue de Vergnies 2, 1050 Bruxelles. Ouvert le midi de jeudi à samedi et en soirée de mercredi à samedi. humushortense.be

CUISINER VÉGÉTARIEN

Ça a toujours été une évidence pour les deux comparses, unis au travail comme dans la vie. Toutefois, Nicolas et Caroline vont un pas plus loin et proposent un menu uniquement végétal (entendez sans œuf, sans fromage, sans beurre…).

Si aujourd'hui le restaurant compile moult récompenses (We're Smart, Gault&Millau, étoile verte Michelin…), les débuts n'ont pas été simples. Après avoir expérimenté quelques années le concept sous forme de tables d'hôtes, le couple se lance dans l'aventure de l'adresse fixe, ne partant de rien. « Nous étions emplis de doutes. C'était le tout premier resto végétal en Belgique. À l'ouverture, on a ressenti beaucoup de négativité, sur les réseaux sociaux principalement. Quand tu essaies de lancer quelque chose de si bouleversant, en plus d'être néerlandophone à Bruxelles, les attaques gratuites sont d'autant plus faciles », expliquent-ils en chœur.

ZÉRO DÉCHET

Outre le désir de changer les habitudes alimentaires et contrer l'industrie viandeuse, l'idée est surtout de faire la part belle aux produits de qualité, durables, locaux, de saison et d'adopter le zéro déchet. Pour atteindre ce but, leur producteur n'est autre que Dries Delanote (Le Monde des Mille Couleurs, à Ypres), qui base ses récoltes sur 24 microsaisons, au rythme de la nature. Des fruits, légumes, plantes, herbes qui arrivent à leur maturité la plus parfaite, et dès lors à « leur summum olfactif et gustatif », travaillés ensuite dans le plus grand respect, en grande majorité crus. Chaque semaine du coup, il y a un plat du menu qui change, grâce aussi aux cerveaux en constante ébullition des deux créateurs.

EQUINOXLIGHTPHOTO

MAURINE BUCHET

EQUINOXLIGHTPHOTO

CASSAGE DE CODES

« Ce n'est que dans l'esprit que la gastronomie veut dire homard, caviar… Nous avons bouleversé les codes. Maintenant, on a établi notre ligne de conduite et on sait que ce ça tient la route », explique le binôme. L'un aux commandes des fourneaux, l'autre en charge des boissons aromatiques et du design. « Nous créons ensemble les recettes, mais aussi les liquides. Il n'y a aucune différence entre les deux ; c'est une continuité. » Car oui, les cocktails botaniques, infusions et boissons fermentées sont réalisés à partir d'herbes inexploitées et d'épluchures des légumes qui composent les plats.

Bourbon-framboise, vodka-fenouil, rhum-géranium-citronnelle sont autant d'alliances originales qui se sont déjà retrouvées sur leurs tables, accompagnant chou-fleur rôti au barbecue et laqué à la betterave, ravioles de chou-rave soulignées d'une vinaigrette de sureau. Pas de doute, ici, même en plein cœur d'Ixelles, on est dans le champ avant d'atterrir dans l'assiette.

L'ÉTÉ dans votre assiette !

Francesco Mutti avec **La Tomate d'Or** pour le meilleur producteur de tomates.

Même si vous n'êtes pas d'origine italienne, vous connaissez sans doute la Maison Mutti. Réputée dans la région de Parme et bien au-delà depuis 1899.

La ronde de Parme est cultivée dans la région du même nom. Cette tomate légèrement sucrée est la base des produits fabriqués par la famille Mutti. **Francesco Mutti**, CEO : « Ici, dans la plaine du Pô, les tomates peuvent pousser dans les meilleures conditions. De qualité supérieure, elles sont la base de tous nos produits. » Mutti collabore avec quelque 400 petits producteurs locaux qui lui réservent leurs meilleurs champs.

Cultiver la différence

Ici, les plants de tomates poussent en plein air, sur le sol. Comme toutes les tomates d'une grappe mûrissent à peu près en même temps, le plant entier peut être récolté mécaniquement. La machine coupe le plant au ras du sol et le secoue pour faire tomber les tomates, après quoi elles sont sélectionnées par couleur dans la récolteuse, puis visuellement. Le feuillage et les tomates encore vertes ou endommagées retournent à la terre comme engrais, les tomates sélectionnées partent en camion vers l'usine.

4,5 kg
de tomates fraîches pour 1 kg de double concentré Mutti

5 kg
de tomates fraîches pour 1 kg de polpa Mutti

2 kg
de tomates fraîches pour 1 kg de passata Mutti

L'Oscar de la tomate !

Aux portes de l'usine, des camions remplis de tonnes d'or rouge sont soumis à un contrôle qualité rigoureux. Pour être acceptées, les tomates doivent répondre aux critères de qualité fixés par Mutti. Une fois approuvées, les tomates sont déchargées et à nouveau triées par couleur et défauts. Elles sont ensuite rincées dans de grands bassins. Enfin, elles sont triées manuellement une dernière fois afin de ne conserver que les meilleurs spécimens. Des machines séparent la pulpe du jus et de la peau. C'est le seul moyen de garantir le goût naturel et pur des produits Mutti. Ensuite vient la préparation des tomates. Polpa, passata et concentré de tomates. Moins de 24 heures (voire 12) après la récolte des tomates dans les champs, les boîtes, bouteilles, bocaux et tubes sont prêts à prendre le chemin du reste de l'Italie, mais aussi de la Belgique, des Pays-Bas, de la France, de la Thaïlande, de l'Australie… Car les Italiens savent ce qui fait de bonnes tomates et le goût des tomates Mutti est apprécié dans le monde entier.

C'EST QUOI…

- **La polpa?** De la pulpe, la chair de la tomate. Idéal pour les longs temps de cuisson et les températures élevées, comme dans les plats au four.
- **La passata?** Une sauce tomate à base de tomates finement moulues et concentrées. Parfait comme base pour vos sauces ou soupes.
- **Le concentré de tomates?** De la purée de tomate concentrée, idéale comme assaisonnement ou pour lier des sauces. Disponible en tube, sous forme de concentré double ou triple.

Les news

Texte **Marjorie Elich** avec **Nathalie Bruart** / Photos **Docs presse**, **Elise Noyez, Isopix**

Douceur, rondeur et réconfort
3 BIÈRES DE SAISON

Entre la chute des feuilles et les tartes au potiron, c'est le moment idéal pour faire place aux stouts, aux porters, aux bières noires et leurs saveurs crémeuses et puissantes de chocolat, de moka et/ou de café.

- **Tournay noire,** Brasserie de Cazeau, 3,61 €/33 cl à La Houblonnière, 39 rue des Combattants à Comines.
- **Hercule Stout,** Brasserie des Légendes, 2,65 €/33 cl au Cora.
- **Tough Cookie,** une bière collaborative au spéculoos de la brasserie Brussels Beer Project et la maison Dandoy, 3,10 €/33 cl dans les enseignes de la marque.

Ces bières sont parfaites avec de la betterave, du boudin noir, des champignons mais aussi (et surtout) un dessert au chocolat.

LE RESTO POUR S'AMBIANCER

NOM : **LE BARBIZON**

PARTICULARITÉ Ici on ne s'ennuie pas. D'ailleurs, le slogan de la maison c'est Dine, Drink and Dance. Si on aime le tout-en-un, c'est clairement ici qu'il faut venir car pas besoin de choisir, on glisse confortablement d'une fête à l'autre, plaisir des yeux, des papilles et des oreilles.

ON Y MANGE Des gambas géantes, du bao de canard et de foie gras ou un magnifique plateau de l'écailler (à partir de 27 €/personne pour 4 Gillardeau, 4 Fines de Claire, 4 Normandes n°3 et 4 plates de Zélande).

ON AIME La déco repensée du sol au plafond : des textures luxueuses, des couleurs profondes, des lumières judicieusement placées (nous, on a adoré la déco girly des *ladies room*).

ON Y VA Pour célébrer son anniversaire par exemple ! Et on teste les huîtres, coquillages et crustacés de première fraîcheur, le bar à cocktails renversant, l'ambiance DJ, le fumoir qui se transforme en dance floor selon les envies des clients… ou pas.

Drève de Bonne Odeur 95, 3090 Overijse, ouvert mercredi et jeudi de 18 h à 1h, vendredi, samedi et dimanche de 18 h à 2 h. barbizon.be

ÇA VA ÊTRE DIFFICILE D'ATTENDRE LES FÊTES POUR (SE) L'OFFRIR !

Ballotin Planet Friendly, 44 pralines emblématiques Neuhaus avec des ingrédients 100 % naturels, cacao cultivé de manière durable, pas d'huile de palme, d'OGM ou de colorants artificiels dans un emballage simplifié : carton fabriqué à partir de déchets de bois non blanchis, matériaux 100 % recyclables et biodégradables, colle comprise.

–> Le petit détail sympa, c'est un QR code apposé sur l'emballage et qui permet de découvrir le contenu de la boîte.

ON APPLAUDIT

Pour la 23e fois, le Hard Rock Café a soutenu la campagne Pinktober et Think Pink, l'association de lutte contre le cancer du sein. Dominique Crenn, la cheffe française, 3 * Michelin (qui a elle-même vaincu le cancer du sein), a créé des tacos aux crevettes de style Baja et pour chaque plat vendu, 1 € a été reversé à l'association. À l'heure d'imprimer ces lignes, on ne sait pas encore combien de tacos ont été vendus…

3000

C'EST LE NOMBRE DE RÉFÉRENCES QUE VOUS TROUVEREZ DANS LE MEILLEUR MAGASIN BIO D'EUROPE. COCORICO : IL S'AGIT DE LA FERME À L'ARBRE DE LIÈGE.

Décerné par l'IFOAM (association internationale d'agriculture bio) parmi plus de 2000 concurrents, ce prix récompense les nombreuses années de travail de la famille Pâque et leur engagement pour leurs valeurs : confiance, respect, authenticité et transparence. 43 rue de Liège à Ans, ferme-paque.be.

LE BONHEUR EST DANS LE POT

COLLECTION KRÖSAMOS, À PARTIR DE 4,99 €, IKEA.BE

Merveilleuses gaufres DE POMMES DE TERRE

Pour 8 pièces

Écrasez 5 pommes de terre cuites à l'eau et épluchées avec 1 œuf et 3 c à s de farine. Ajoutez 2 c à s d'herbes fraîches ciselées au choix, salez et poivrez. Dans un gaufrier huilé, faites cuire 2 c à s de pâte à la fois. Disposez les gaufres sur les assiettes et servez avec de la crème épaisse, des rondelles de concombre, des pickles d'oignons, des herbes et des grains de poivre rose concassés.

–> Si nécessaire : conservez les gaufres au chaud après cuisson, au four à 120 °C.

VÉGÉ OU VÉGAN ?

VOUS ALLEZ VERDIR DE PLAISIR

MANGER SANS VIANDE NI POISSON ? MODE DE VIE OU DE TEMPS EN TEMPS ? QUAND C'EST AUSSI BON, C'EST UN PÉCHÉ DE NE PAS SE LAISSER TENTER.

RECETTE PAGE 16

VÉGÉ

Conchiglionis au pesto et choux de Bruxelles

Recettes et stylisme **Lot Van Riel** / Photos **Karl Bruninx** /
Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

VÉGAN

Curry indien

4 personnes / 25 min

- 100 g de noix de cajou
- 1 brocoli
- 5 jeunes oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 panais
- 2 c à s d'huile de sésame
- 2 c à s de pâte de curry indien
- 40 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 pak-choï
- 200 g de nouilles de riz
- 4 pains naan
- quelques brins de coriandre
- sel, poivre

1 Faites griller les noix de cajou dans une poêle à sec, hachez-les finement et réservez. Divisez le brocoli en fleurettes. Émincez les oignons. Épluchez l'ail, coupez-le en deux. Épluchez les panais, coupez-les en fines demi-lunes.

2 Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok. Faites-y revenir l'ail et les oignons, 2 min. Ajoutez le brocoli et les panais, remuez, 3 min. Ajoutez le curry, mélangez bien puis déglacez avec le lait de coco et le bouillon et portez à ébullition.

3 Laissez mijoter, à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Hachez grossièrement le pak-choï, ajoutez-le. Ajoutez les nouilles, 5 min, avant la fin de la cuisson.

4 Faites chauffer les pains naan selon les instructions de l'emballage. Salez et poivrez le curry, décorez de noix de cajou et de coriandre. Servez avec les pains naan.

VÉGÉ

Conchiglionis au pesto et choux de Bruxelles

4 personnes / 25 min
+ 10 min au four

- 400 g de pâtes coquillages (conchiglionis)
- 400 g de choux de Bruxelles
- 250 g de ricotta
- huile d'olive
- 40 g de noix de pécan
- 60 g de gruyère râpé
- 100 g de roquette

Le pesto

- 75 g de graines de tournesol
- 100 g de roquette
- 10 g de basilic
- 4 c à s de parmesan râpé
- jus et zeste de 1/2 citron bio
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de roquette
- sel, poivre

1 Pour le pesto, mixez tous les ingrédients ensemble à l'aide d'un robot, salez et poivrez.

2 Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez-les en réservant un peu d'eau de cuisson.

3 Nettoyez les choux de Bruxelles, coupez-les en deux et faites-les blanchir, quelques minutes, dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide puis égouttez-les. Préchauffez le gril du four.

4 Mélangez le pesto avec la ricotta et l'eau de cuisson. Incorporez délicatement aux pâtes, ajoutez les choux de Bruxelles. Versez le tout dans un plat de cuisson huilé.

5 Hachez les noix puis répartissez-les sur les pâtes avec le gruyère. Enfournez, 10 min, pour obtenir une belle croûte. Décorez de roquette et servez immédiatement.

Pour relever le pesto, optez pour de la fleur de sel.

VÉGÉ

Lasagne aux légumes de saison

4 personnes / 25 min
+ 20 min au four

- 1/2 butternut
- 800 g de mélange de champignons
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 200 g de mascarpone
- 100 g de gruyère
- 500 g d'épinards
- 100 g de pignons de pin
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C. Épépinez le butternut, coupez-le en tranches ultrafines à l'aide d'une mandoline. Faites-les blanchir, 2 min, dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les soigneusement.

2 Ôtez les pieds des champignons et coupez-les en petits morceaux. Épluchez la gousse d'ail. Faites revenir les champignons avec l'ail, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Dans un bol, mélangez le mascarpone avec la moitié du gruyère. Incorporez-y les champignons sans la gousse d'ail.

3 Rincez les épinards, faites-les réduire à la poêle, dans un peu d'huile d'olive. Égouttez-les bien, salez et poivrez.

4 Dans le fond d'un plat de cuisson huilé, déposez une couche de butternut. Recouvrez de mascarpone aux champignons puis d'une couche de butternut et enfin d'épinards. Répétez l'opération, terminez par une couche de mascarpone. Parsemez de pignons, du reste de fromage râpé et enfournez, 20 min. Décorez de basilic et servez chaud.

VÉGÉ

Halloumi grillé, pommes de terre Hasselback et salade d'hiver

4 personnes / 20 min
+ 45 min au four

- 4 pommes de terre fermes
- huile d'olive
- 4 chicons
- 4 radicchios
- 1 botte de cresson
- 250 g de halloumi
- 4 brins de thym

La sauce

- 1 c à s de jus de citron
- 4 c à s de yaourt
- 1 c à c de miel
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à s de mayonnaise
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les pommes de terre tous les 2 mm mais pas jusqu'en bas, afin qu'elles restent attachées. Répartissez-les, incisions vers le haut, sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez et enfournez, 45 min.

2 Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients, salez et poivrez.

3 Nettoyez et émincez les chicons et les radicchios. Mélangez-les dans un saladier, ajoutez le cresson et nappez de sauce.

4 Coupez le halloumi en tranches. Faites-les dorer à la poêle avec de l'huile d'olive, sur chaque face. Servez avec les pommes de terre et la salade, décorez de thym.

VÉGAN

Riz frit aux légumes et oignons rouges

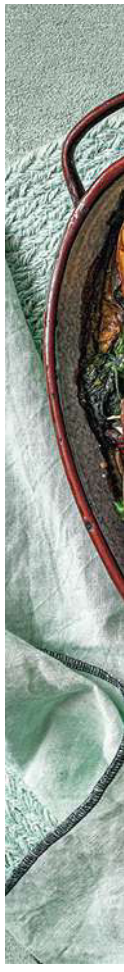
4 personnes / 15 min
+ 30 min au four

- 8 oignons rouges moyens
- 4 c à s d'huile d'olive
- 250 g de riz bio
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 gousses d'ail
- quelques brins de thym
- quelques brins de romarin + pour la déco
- 1 c à s de vinaigre de vin blanc
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les oignons, coupez-les en quatre mais laissez-les attachés à la base. Répartissez-les dans un plat de cuisson huilé, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez, 30 min.

2 Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Coupez l'aubergine et la courgette en tout petits dés. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive tiède. Retirez les gousses d'ail, ajoutez les légumes, remuez.

3 Ciselez le thym et le romarin, ajoutez-les aux légumes, avec le riz, et faites frire le tout. Arrosez d'un filet de vinaigre, salez et poivrez. Servez avec les oignons et décorez de romarin.



Lasagne aux légumes de saison

Halloumi grillé, pommes de terre Hasselback et salade d'hiver

Riz frit aux légumes et oignons rouges

VÉGÉ

Escalopes d'aubergine et purée de carottes

4 personnes / 20 min
+ 20 min de repos + 10 min au four

- 2 aubergines
- 1 c à s de gros sel marin
- 75 g d'amandes en poudre
- 5 cl de lait entier
- 2 œufs
- 210 g de panko
- 1 c à s de zeste de citron
- 10 g de persil plat + pour la déco
- 10 cl d'huile de pépins de raisin

La purée

- 500 g de carottes
- 500 g de pommes de terre
- 5 cl de lait
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les aubergines en tranches d'environ 1,5 cm. Saupoudrez-les généreusement de sel et laissez dégorger, 20 min.

2 Pendant ce temps, mélangez les amandes avec du sel et du poivre dans une assiette creuse. Battez le lait avec les œufs dans une assiette creuse séparée. Écrasez le panko, mélangez-le avec le zeste de citron, le persil ciselé, sel et poivre dans une 3e assiette creuse.

3 Rincez les aubergines et tamponnez-les avec du papier absorbant. Trempez-les dans les amandes, puis dans le mélange œufs-lait et enfin dans le panko.

4 Pour la purée, épluchez les carottes et les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire, 20 min, dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et écrasez en purée avec le lait, salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C.

5 Versez l'huile dans une poêle à hauts bords (il faut qu'il y ait environ 3 cm d'huile) et laissez-la chauffer. Faites-y frire les tranches d'aubergine, par petites quantités, de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Retirez-les de l'huile, mettez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez, 10 min.

6 Servez les escalopes d'aubergine avec la purée de carottes, décorez de persil et servez avec des quartiers de citron.

Également délicieux avec une purée de céleri-rave ou de panais.

VÉGAN

Salade de lentilles, d'orge et de chou, vinaigrette au sirop d'érable

4 personnes / 25 min

- 200 g d'orge
- 200 g de lentilles vertes
- 8 feuilles de chou vert
- 2 c à s d'huile d'olive
- 80 g de noix de pécan
- 80 g de noix
- 150 g d'abricots secs
- 150 g de canneberges séchées

La vinaigrette

- 2 c à s de moutarde
- 2 c à s de sirop d'érable
- 6 c à s d'huile d'olive
- jus de 1/2 citron
- sel, poivre

1 Préparez l'orge et les lentilles selon les instructions du paquet.

2 Dans de l'eau bouillante salée, faites blanchir le chou, 2 min, passez-le sous l'eau froide puis égouttez-le. Hachez-le grossièrement. Faites revenir brièvement les lentilles et l'orge à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez-les dans un grand saladier.

3 Hachez grossièrement les 2 types de noix et faites-les griller brièvement dans une poêle, à sec. Coupez les abricots en morceaux. Incorporez-les dans le saladier avec les canneberges, le chou et les noix.

4 Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients, salez et poivrez, versez sur la salade et servez.

VÉGÉ

Portobellos farcis au quinoa

4 personnes / 20 min
+ 15 min au four

- 4 portobellos
- 2 c à s d'huile d'olive
- 200 g de quinoa
- 1 oignon rouge
- 6 dattes Medjoul
- 1 grenade
- 2 oranges
- 2 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe + pour la déco
- jus de 2 citrons
- 50 g d'amandes effilées
- 150 g de feta
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Brossez les champignons, éliminez les pieds. Déposez-les à l'envers sur une plaque recouverte de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive et enfournez, 15 min.

2 Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage, laissez-le bien égoutter et refroidir. Épluchez l'oignon et coupez-le en fines demi-lunes. Coupez les dattes en dés. Coupez la grenade en deux, récupérez les graines. Épluchez les oranges à vif, coupez-les en petits morceaux. Ciselez les herbes vertes, incorporez-les au quinoa. Ajoutez le reste des ingrédients et le jus de citron. Faites griller les amandes dans une poêle à sec.

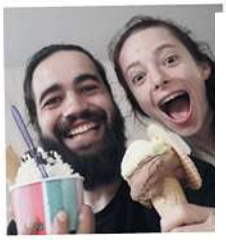
3 Farcissez les champignons avec le quinoa et décorez d'amandes grillées. Émiettez la feta et terminez par quelques feuilles de menthe.

LE TOP COMPTE

AUSSI DIFFÉRENTS QUE COMPLÉMENTAIRES, CES 10 COMPTES ONT UN POINT COMMUN : DONNER UN MAX D'IDÉES SUR LA NOURRITURE VÉGÉTALE.

Texte **Marie Honnay** / Photos **Instagram**

SOPHIE_UGEUX



Nouvelle consultante en alimentation créative de Serra, le restaurant de l'hôtel Indigo à Bruxelles, cette cheffe et maraîchère née en Californie a un sacré penchant pour les plats végétaux. Mais si on aime son compte Instagram, c'est qu'en plus de ses connaissances, elle ne se prend ni la tête ni le chou… Pleine d'humour, sa page nous change des gourous de la nutrition aux profils trop parfaits. Sophie parle de ses voyages et des légumes qu'elle cultive avec amour.

MINTHEALTHYFOOD

Avant de se lancer dans la cuisine santé, Caroline était juriste. Désormais, elle orchestre Mint, un service traiteur végétarien couplé à une échoppe implantée à Liège, au cœur de La Grand Poste. Entrepreneuse et maman, Caroline anime aussi des ateliers culinaires. Inspirante et colorée, sa page Instagram est un concentré de « positive attitude ». On y découvre quelques recettes axées « santé », mais aussi des petits clins d'œil perso qui en disent long sur son quotidien à 100 à l'heure.

LAUALAMENTHE

C'est lorsqu'elle est devenue végétarienne, il y a quatre ans, que Laurine a créé son compte Instagram. Le début d'une nouvelle aventure culinaire sous le signe du tofu, du seitan, des céréales complètes, des légumes oubliés… Boostée par les questions de son entourage, puis de sa communauté qui souhaitait profiter de ses bons plans et recettes, Laurine cuisine, puis partage les photos de ses assiettes gourmandes, vertes et accessibles. Arrêter la viande sans renoncer au plaisir de bien manger : le credo de l'Instagrameuse qui, depuis quelques mois, tente de se passer non seulement de viande, mais aussi de tout ce qui est d'origine animale.

CARONOLAA

D'abord présente sur YouTube, puis sur Instagram, cette influenceuse végane de 31 ans s'est convertie à l'alimentation 100 % végétale il y a trois ans. Sur son compte, Carolane dispense ses recettes et véhicule ses valeurs et engagements. Celle qui se dit « accro à l'avoine » propose du contenu direct, accessible et didactique. Ses recettes sont archisimples et ses conseils garantis « zéro culpabilité ». On apprend donc comment remplacer les œufs dans certaines recettes, mais on la croit aussi quand elle nous vante les nombreux mérites du chocolat.

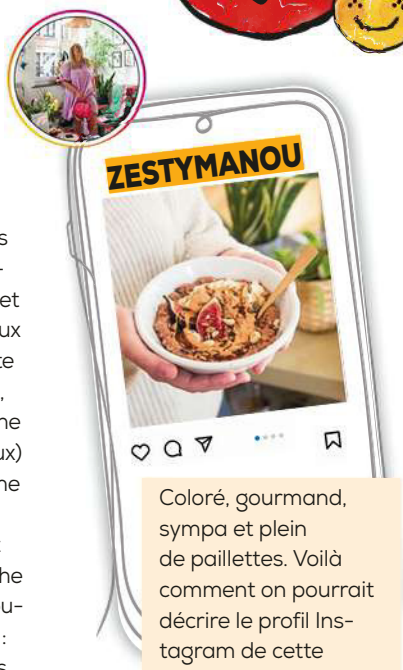
ALIA.RDS

Si Alizée n'avait pas « raté certaines choses dans sa vie » (comprenez : ses études), elle ne serait jamais devenue influenceuse et n'aurait jamais ouvert Gordita, sa jolie cantine liégeoise. Sur son compte, la jeune femme partage ses recettes salées et sucrées. Ne comptez pas sur elle pour vous aider à compter les calories. Alizée est une bonne vivante dont les inspirations gorgées de soleil ont le mérite de mettre tout le monde d'accord. Et comme Alizée collabore avec de grandes marques et enseignes, vous ne devriez pas trop galérer au moment des courses.

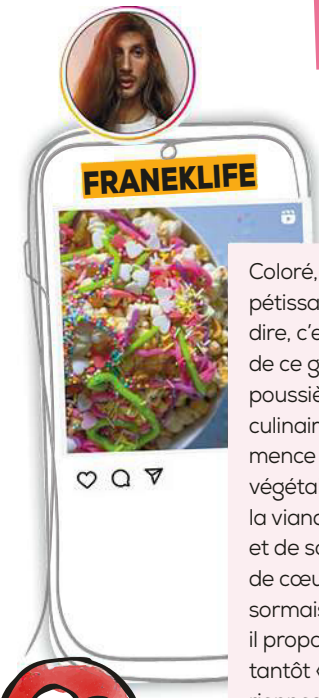
10 DES INSTAGRAM TRÈS VERTS

Elle a appris la cuisine en observant sa maman, mais c'est pour son univers bien à elle, majoritairement végétal, qu'on suit l'Instagram de Magda. Basée à Bruxelles, la jeune femme propose des recettes saines, mais pas barbantes qui laissent une petite place au poisson. On aime son bao au cabillaud, mais aussi ses incroyables salades, ses pizzas au butternut et ses délices à dévorer au petit-déj' sans culpabiliser. Le tout, hyper bien photographié.

Si vous avez envie de voyager dans le sud de l'Italie sans quitter la Belgique, de vous réchauffer les sens et de découvrir des produits savoureux et des recettes de saison, le compte de cette illustratrice, chroniqueuse, cuisinière et muse d'un photographe (le talentueux Sergio, son amoureux) est une mine d'or. On aime le charme vintage des plats photographiés par Aline dans des décors joliment rétro. Son univers est tellement riche et varié qu'on a envie de tout découvrir. Dernier coup de cœur en date : les jolis pots de condiments remplis et décorés par ses soins qu'elle vend via son profil Insta.



Coloré, gourmand, sympa et plein de paillettes. Voilà comment on pourrait décrire le profil Instagram de cette créatrice digitale dont les recettes réconfortantes ont « tout bon ». Qu'il s'agisse d'un croque d'automne à la figue créé en partenariat avec une marque de fromage frais ou de ses irrésistibles pâtes au citron et vin blanc, on a envie de la suivre dans tous ses délires. Et comme la jolie blonde ne se prend pas au sérieux, elle nous recommande même… de goûter le vin de la sauce pendant qu'on cuisine. En bonus, Manon propose des astuces pour moins gaspiller et capitaliser à fond sur le contenu du frigo.



Coloré, déluré, jouissif et super appétissant. Le moins que l'on puisse dire, c'est que le compte Instagram de ce garçon au look dément dépoussière le mythe de l'influenceur culinaire. Il y a cinq ans, Franek commence à s'intéresser à l'alimentation végétale. Dans la foulée, il arrête la viande, commence à manger local et de saison et à partager ses coups de cœur avec sa communauté. Désormais influenceur à temps plein, il propose des recettes tantôt saines, tantôt « junk », mais toujours végétariennes. On adore le ton ultradécalé de ses posts, même quand il propose une simple recette de houmous aux tomates séchées.

Le compte de deux jumelles (plutôt végétales dans leur approche, mais fans de bonne viande tout de même) qui combinent leur passion pour la nature et leur amour des belles choses. Sur Instagram, elles distillent idées, coups de cœur et recettes avec un enthousiasme archi-communicatif. Et comme le tandem cuisine souvent pour des évènements ou dans des lieux sympas de la capitale, garder un œil sur leur actu permet de les suivre virtuellement (ou pour de vrai) dans leurs folles aventures.

Du POISSON ou de MAIS DE

ET ON VOUS PROPOSE DE TOUT CUIRE DANS UN SEUL PLAT, POUR SUBLIMER LES SAVEURS, GAGNER DU TEMPS ET PROFITER DE TOUT LE MONDE À TABLE !

Photos **Taverne** / Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

LE B.A-BA

1) Choisissez un poisson ou une viande de qualité, de saison et locale, idéalement en circuit-court.
2) Coupez et mélangez vos ingrédients, assemblez-les sur une plaque de cuisson ou dans un plat.
3) Profitez de vos invités et laissez le four travailler pour vous.

la VIANDE, OUI ! QUALITÉ !

NOS 5 BEST OF TOUT-EN-UN

AVEC DE L'AGNEAU

Roulades aux patates douces

6 personnes / 15 min
+ 25 min au four

- 700 g de patates douces
- huile d'olive
- 1 bouquet de thym frais
- 1,5 kg d'épaule d'agneau désossée (3 pièces)

La salsa verde

- 2 bouquets d'origan frais
- 1 gousse d'ail
- 1 c à c de zeste de citron bio
- 1 c à s de jus de citron
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 220 °C. Nettoyez les patates douces, coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les avec un bon filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Disposez-les au sur une plaque de cuisson, en les faisant se chevaucher.

2 Effeuillez le thym. Parsemez-en généreusement chaque morceau de viande, salez et poivrez. Roulez et fixez avec de la ficelle de cuisine. Déposez les roulades sur les patates douces, arrosez généreusement d'huile d'olive. Enfournez, 25 min.

3 Pour la salsa, effeuillez et ciselez l'origan. Épluchez et pressez l'ail. Mélangez-les avec le zeste et le jus de citron et 12,5 cl d'huile d'olive. Retirez la plaque de cuisson du four et vérifiez la cuisson. Nappez de salsa et servez.

Demandez à votre boucher de désosser l'épaule pour vous.

AVEC DU POULET

Hauts de cuisse laqués à l'orange

4 à 6 personnes / 15 min
+ 10 min de repos
+ 30 min au four

- 45 g de gingembre
- 4 gousses d'ail
- 2 c à s de grains de poivre
- 4 étoiles de badiane
- 3 bâtons de cannelle
- 6 cl de jus d'orange
- 6 cl de sauce soja sucrée
- 12,5 cl de sauce soja
- 12 hauts de cuisses de poulet
- 1 orange bio
- 9 cl de miel liquide
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 220 °C. Coupez le gingembre en fines tranches. Épluchez l'ail. Dans un grand bol, mélangez les grains de poivre avec la badiane, la cannelle, le gingembre, l'ail, le jus d'orange et les deux types de sauce soja, salez et poivrez.

2 Faites mariner le poulet dans la sauce, 10 min. Répartissez-le, côté peau vers le bas, dans un plat de cuisson. Recouvrez de marinade et enfournez, 15 min.

3 Coupez l'orange en fines tranches. Retournez le poulet, ajoutez les tranches d'orange et arrosez de miel. Prolongez la cuisson, 10 à 15 min.

Délicieux avec du riz vapeur.

5 CONSEILS

- **Choisissez une plaque de cuisson à bords hauts, cela peut être la plaque de votre four ou une lèchefrite en inox.**
- **Assurez-vous que la plaque de cuisson est assez grande pour contenir tous les ingrédients en une seule couche afin que la cuisson soit uniforme.**
- **Chaque four est différent, ajustez la durée et la température de cuisson si nécessaire.**
- **Rehaussez la saveur d'un plat en ajoutant une marinade « piquante » ou même « collante » à vos ingrédients. Résultat croustillant et caramélisé assuré !**
- **Vérifiez le temps de cuisson des différents types de légumes. Une pomme de terre ou un légume racine comme la betterave ou la carotte ont besoin de beaucoup plus de temps qu'une tomate ou un brocoli. Faites d'abord cuire les légumes « durs » et ajoutez les légumes « plus tendres » à la fin du temps de cuisson.**

AVEC DE LA VIANDE HACHÉE

Boulettes au sésame et nouilles

4 personnes / 15 min
+ 10 min de repos
+ 20 min au four

- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 800 g de haché de porc
- 35 g de panko
- 2 c à s de gingembre râpé
- 2 c à s de graines de sésame noir + pour la garniture
- 2 c à c d'huile de sésame
- 1 c à c de sriracha (sauce piquante)
- 1 œuf battu
- 270 g de nouilles soba
- huile de tournesol
- 1 poignée de feuilles de shiso

La sauce

- 12,5 cl de sauce soja
- 18 cl de mirin
- 2 c à s de vinaigre de riz
- 2 c à s d'huile de sésame
- 9 cl de miel

1 Préchauffez le four à 220 °C. Pour les boulettes, épluchez et émincez l'ail et les échalotes. Dans un bol, mélangez-les avec la viande, le panko, le gingembre, les graines et l'huile de sésame, la sriracha et l'œuf battu. Formez des boulettes et réservez, 10 min, au frigo.

2 Faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet, égouttez-les. Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle, faites-y revenir les boulettes sur toutes les faces, elles ne doivent pas être complètement cuites. Mettez-les dans un plat de cuisson et enfournez, 5 min.

3 Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients dans un petit bol. Sortez les boulettes du four et nappez-les de sauce. Prolongez la cuisson, 15 min.

4 Sortez les boulettes du four et parsemez-les de graines de sésame. Servez avec les nouilles et décorez de shiso.

Les graines de sésame noir sont non décortiquées et ont une saveur de noisette, elles donnent un visuel plus chic.

AVEC DU POISSON

Saumon en croûte d'herbes et pommes de terre au four

6 personnes / 20 min
+ 35 min au four

- 1 kg de pommes de terre
- 12 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1 c à c de graines de fenouil
- 1 poignée de persil plat
- 1 c à c de feuilles de thym
- 2 c à c de zeste de citron râpé
- 35 g de panko
- 1 kg de filet de saumon, avec peau
- 2 c à s de crème de raifort
- 250 g de crème épaisse
- 1 c à s de jus de citron
- 2 c à s de raifort râpé
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C. Nettoyez les pommes de terre, coupez-les en frites. Mettez-les dans un plat de cuisson avec 10 gousses d'ail entières, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez, 20 min.

2 Épluchez et pressez l'ail restant. Mélangez-le avec les graines de fenouil, le persil ciselé, les feuilles de thym, le zeste de citron, le panko et un filet d'huile d'olive jusqu'à consistance grumeleuse, salez et poivrez.

3 Sortez les pommes de terre du four et faites de la place pour le saumon. Déposez-le, côté peau vers le bas, badigeonnez-le de crème de raifort et parsemez-le du mélange aux herbes. Appuyez bien et prolongez la cuisson, 15 min.

4 Dans un bol, mélangez la crème épaisse avec le jus de citron et le raifort râpé, salez et poivrez. Servez le saumon avec les frites de pommes de terre et la trempette.

Délicieux également avec des frites de légumes, comme le panais, la patate douce, le céleri-rave ou le persil tubéreux.

AVEC DE LA VOLAILLE

Cailles aux champignons et lentilles

4 personnes / 20 min + 30 min au four

- 4 cailles
- huile d'olive
- 5 échalotes
- 1 chorizo doux, ± 250 g
- 300 g de champignons
- 10 g de cèpes séchés
- 400 g de lentilles en boîte, rincées et égouttées
- 37,5 cl de porto
- 1 l de bouillon de volaille
- 4 feuilles de laurier
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 240 °C. Assaisonnez les cailles à l'intérieur et à l'extérieur avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.

2 Pelez et hachez finement les échalotes, coupez le chorizo en dés. Coupez les champignons en deux et les cèpes en lanières. Mélangez les échalotes avec les lentilles, les dés de chorizo, les champignons, les cèpes, le porto et le bouillon de volaille. Versez dans un plat allant au four et déposez les cailles par-dessus. Ajoutez le laurier et enfournez, 30 min.

3 Vérifiez si les cailles sont cuites : piquez-les avec une pique à brochette, si le liquide qui s'écoule est clair, elles sont prêtes. Servez dès la sortie du four.

Aussi délicieux avec du vin rouge à la place du porto.

EN UN CLIC

Pour tout savoir sur les poissons de saison : **biendecheznous.be/poisson/calendrier-saisonnier-du-poisson**.
Pour trouver les producteurs de viande près de chez vous : **jecuisinelocal.be**.

VÉGÉ, VÉGANE, FLEXITARIENNE ? ON FAIT LE POINT SUR NOS NOUVELLES FAÇONS DE MANGER ET, BONNE NOUVELLE… ON PEUT LES TRÈS RENDRE GOURMANDES.

TOUT LE MONDE À TABLE

Texte **Michèle Rager**

OSEZ TOUTES LES CÉRÉALES MÉCONNUES

Elles sont désormais disponibles dans nos supermarchés et magasins bio. Leurs saveurs sont moins fadasses que les pâtes et le riz… À vous, l'orge, le sarrasin, l'épeautre, le millet, le sorgho, le fonio… Retrouvez les légumineuses chères à nos mamys : pois cassés, haricots blancs, lentilles de toutes les couleurs…

QUI MANGE **QUOI** ?

VÉGÉTARIENNE Celle qui adopte ce mode de vie ne mange pas de chair animale : ni viande ni poisson, mais des œufs et des laitages. Même si diverses variantes existent : ainsi, certaines refusent la viande mais pas les produits de la mer.

VÉGÉTALIENNE OU VÉGANE Tout ce qui provient de l'animal est exclu, y compris les laitages, les œufs et même le miel. Les plus adeptes respectent cette approche jusque dans leur garde-robe où le cuir et la soie sont éliminés.

FLEXITARIENNE C'est le compromis le plus fréquent et le plus souple : ni végétarienne, ni végane, ni carnivore pur jus… et le tout à la fois. On alterne la dégustation d'un très bon steak une à deux fois par semaine avec des jours de légumes-céréales-légumineuses.

LES QUESTIONS QUI FÂCHENT

PEUT-ON SE PASSER DE VIANDE ?

Oui, même si elle fournit des protéines et nutriments de qualité. D'ailleurs, il existe énormément de végétariens ayant tourné le dos au tournedos et s'en portant très bien, à condition de s'informer sur les risques de carences éventuelles. Afin de bénéficier de tous les éléments essentiels, le secret est de varier le contenu des assiettes, de privilégier les œufs ainsi que le soja et d'associer les céréales avec les légumineuses. Par exemple, riz + lentilles ou semoule + pois chiches ou pain et légumes secs… En ajoutant systématiquement une poignée d'oléagineux (les amandes sont riches en protéines et calcium). Ça vous semble compliqué ? Copiez les plats traditionnels, plein de bon sens nutritionnel : couscous (blé + pois chiches), dahl indien (lentilles + riz + pistaches), chili (haricots rouges + maïs), etc.

C'EST QUOI UNE BONNE VIANDE ?

Celle de préférence locale, obtenue dans le respect des animaux, avec des bêtes bien nourries et soignées avant l'abattoir. Soit celle qui n'est pas issue d'élevage industriel. Et surtout, on adopte le principe de la viande-condiment, présente dans nos assiettes en quantités justes, comme accompagnement des légumes (et non l'inverse).

Y A DU NEUF DANS MES PLACARDS

DU TOFU, MIAM

On rêve d'adopter cet aliment fabriqué à base de jus de soja coagulé, vu ses avantages diététiques. Pour l'avaler avec le sourire, la créativité est indispensable !

Le plus simple ? Laissez-le mijoter avec des légumes et une sauce curry afin qu'il se noie dans ces saveurs exotiques.

Le plus rapide ? Faites-en caraméliser à feu doux avec de la sauce soja et des cacahuètes.

Le plus addictif ? Comme sa texture ferme reste homogène même en friture, plongez-le dans la friteuse, avant de l'enrober de graines de sésame.

Le plus malin ? Sous sa forme tendre, il remplace incognito la crème fraîche une fois mixé dans un potage ou une purée. Dans un blender, avec du citron, de la moutarde, du curcuma et de l'huile, il se transforme en fausse mayonnaise.

Petit conseil d'amie N'avouez la nature de l'ingrédient mystère qu'une fois les compliments recueillis ! Pour des raisons écologiques, préférez-le sans OGM et dont les cultures ne se localisent pas à l'autre bout de la planète.

Bon plan, les substituts de viande ?

ON AIME

Comme c'est trendy, on en trouve des rayons entiers, à tous les prix et dans toutes les compositions. Impossible donc d'y répondre globalement. Certains sont à base de soja (tofu, tempeh), d'autres de blé fermenté (seitan), de champignons microscopiques (quorn), de légumineuses, etc.

ON CRIE BOF

Certains sont végétariens mais pas toujours végans, avec la présence de blancs d'œufs. Et surtout, il s'agit généralement d'aliments ultra-transformés, présentés sous forme de produits attractifs (nuggets, saucisses, burgers, boulettes et autres panés). Soit, riches en graisses, sel, additifs et ingrédients cracra. Les plus acceptables disposent d'une courte liste d'ingrédients.

TROC GOURMAND

PAS DE LAIT, NI DE CRÈME, NI DE YAOURT ?

Goûtez les versions végétales (soja, coco, lait d'amande…).

On a testé : on y gagne généralement en saveur car le résultat est moins fadasse. Un bémol : surveillez les compositions car certains laitages sont surtout riches en eau (parfois 97 %), sucre et épaississant.

PAS DE GÉLATINE OBTENUE À PARTIR DE CARCASSES, PEAUX ET COUENNES DE PORC ET DE BŒUF ?

Osez l'agar-agar, une variété d'algue rouge mucilage qui ne goûte pas la mer (promis !).

On a testé : on aime sa faculté à épaissir nos petits plats salés comme nos desserts et ce, à dose homéopathique. Attention, elle n'acquiert ses propriétés gélifiantes qu'après chauffage, ébullition et refroidissement, ce qui exige davantage de manipulation comme de vaisselle. Et exige un dosage très précis au microgramme près.

PAS D'ŒUF ?

Si la recette n'en exige qu'un seul, zappez-le carrément. Surtout s'il y a présence d'autres liants, comme du blé, un yaourt, du tofu, de la fécule…

On a testé : on ne vous conseille pas de vous lancer à l'aveugle dans la réalisation d'un cake ou d'un plat élaboré (consultez Google pour les recettes)…

Dans une purée de légumes, remplacez l'œuf par de la purée de pomme de terre en flocons.

Pour des muffins, utilisez des graines de chia ou de lin (2 c à c dans 2 à 3 c à s d'eau et laissez reposer 10 minutes = 1 œuf).

Retrouvez le goût de l'œuf dur dans une salade ou sur vos légumes avec une pincée de sel noir du Népal (kala namak) au goût puissant.

Le jus de pois chiches en boîte (aquafaba) monte en neige comme des blancs mais on reste sur des légumineuses en bocal, non trempées (donc moins digestes).

PAS DE BEURRE ?

À vous, les purées d'oléagineux (amandes, noisettes et même cacahuètes).

On a testé : juste tartinées sur du pain grillé, c'est un régal sain. Et pour enrichir une sauce maison ou un potage, c'est bluffant, sans former d'amas gras. Afin de rendre une soupe aux chicons antigrimaces chez les enfants (et les jules), mixez-la avec 2 c à s de purée de cacahuètes.

PAS DE FROMAGE RÂPÉ ?

Saupoudrez une pincée de levure maltée sur vos potages, salades, pâtes et légumes cuits…

On a testé : le visuel est certes différent mais le goût de parmesan s'y retrouve complètement.

ON SE **LANCE**

Laits et yaourts végétaux, Anne Brunner, éd. La Plage. Pour commencer en douceur puis parce que c'est hypersimple et rapide à réussir.

À la table d'une famille tamoule, Jody Danasse, éd. Alternatives. La cuisine indienne est riche en mariages de légumes, épices et légumineuses… avec parfois, de minitouches de viande.

Pâtisserie végétale, Louise Rogelet, éd. Alternatives. Des gâteaux sans laitage, ni œuf, c'est malin, possible et même plus light en bouche (mais pas sur les hanches !).

Semaine + week-end - 100 recettes végétariennes, Green Kitchen, éd. Alternatives. Des idées pour les enfants, les fêtes, les repas express, les menus à préparer à l'avance… Toujours pratiques, colorées et gourmandes.

C'EST L'HEURE de la SOUPE

Recettes et stylisme **Ilse D'Hooge** / Photos **Bram Debaenst** / Recettes 3 idées **Catherine Burnet** / Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

APRÈS UNE LONGUE PROMENADE, POUR SE RÉCHAUFFER OU JUSTE SE FAIRE PLAISIR, IL Y A TOUJOURS UN MOMENT POUR UNE BONNE SOUPE.

AVEC DE LA FOCACCIA

Soupe épicée carotte-tomate

4 personnes / 30 min

- 500 g de jeunes carottes
- 2 tomates
- 2 échalotes
- 20 g de gingembre frais
- huile de tournesol
- 1 c à s de curcuma
- 1/2 c à c de piment de Cayenne
- 80 cl de bouillon de poule
- 80 g de fromage à la crème
- feuilles de basilic
- 1 focaccia
- sel, poivre

1 Grattez les carottes, coupez-les en morceaux. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en dés. Épluchez et émincez les échalotes. Pelez et râpez le gingembre.

2 Dans une casserole, faites revenir les échalotes et le gingembre avec un filet l'huile, 3 min. Ajoutez les carottes et les tomates, saupoudrez de curcuma et de piment de Cayenne, remuez. Déglacez avec le bouillon et portez à ébullition. Diminuez le feu et laissez mijoter, 20 min.

3 Au robot, mixez le tout, salez et poivrez. Répartissez la soupe dans les bols et ajoutez-y le fromage. Décorez de basilic et servez avec la focaccia.

N'ajoutez pas de produits laitiers à votre soupe si vous souhaitez la congeler.

AVEC DES TORTELLINIS

Minestrone complet

4 personnes / 40 min

- 1 gros oignon
- 150 g de carottes
- 150 g de poireaux
- 150 g de céleri blanc
- beurre
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1/2 c à c de thym frais + pour la déco
- 2 feuilles de laurier
- 1 c à s de concentré de tomates
- 250 g de tortellinis frais
- sel, poivre

1 Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les carottes, les poireaux et le céleri et coupez-les en petits morceaux. Dans une casserole, faites revenir le tout avec une noix de beurre, 10 min, en remuant.

2 Déglacez avec le bouillon, assaisonnez de thym et de laurier, ajoutez le concentré de tomates, salez et poivrez. Laissez mijoter, 25 min, à feu doux et à couvert.

3 Ajoutez les tortellinis et laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage. Décorez de thym et servez.

Selon vos envies, variez la garniture des tortellinis (jambon, épinards ricotta...).

AVEC UN CAMEMBERT AU FOUR

Soupe de poireaux

4 à 6 personnes / 30 min + 15 min au four

- 5 poireaux entiers
- 2 gros oignons
- beurre
- 1,5 l de bouillon de poulet
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 20 cl de crème fraîche
- 1 camembert (dans un moule en bois)
- sel, poivre

1 Nettoyez les poireaux. Émincez les blancs, réservez. Hachez grossièrement le vert. Épluchez et émincez les oignons.

2 Dans une casserole, faites revenir les oignons et le vert des poireaux dans du beurre. Déglacez avec le bouillon, ajoutez le thym et le laurier, salez et poivrez. Laissez mijoter, 20 min. Retirez le thym et le laurier, mixez en consistance lisse. Préchauffez le four à 180 °C.

3 Dans une poêle, faites revenir les blancs des poireaux dans du beurre, 10 min. Ajoutez-les à la soupe avec la crème, salez et poivrez. Ôtez du feu.

4 Retirez le camembert du papier et remettez-le dans son moule en bois. Déposez-le sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez, 15 min. Servez avec la soupe et un bon pain de campagne.

Pour une jolie présentation, placez le camembert au milieu d'un grand plat de service en bois. Disposez les bols tout autour et ajoutez les morceaux de pain.

AVEC DES NOUILLES

Soupe miso au gingembre

4 personnes / 30 min

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 1 piment rouge
- 4 tiges de citronnelle
- 1 petit pak-choï
- 1 bimi
- 200 g de nouilles
- 2 c à s d'huile de sésame
- 300 g de pleurotes
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 c à s de miso
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 c à s de graines de sésame

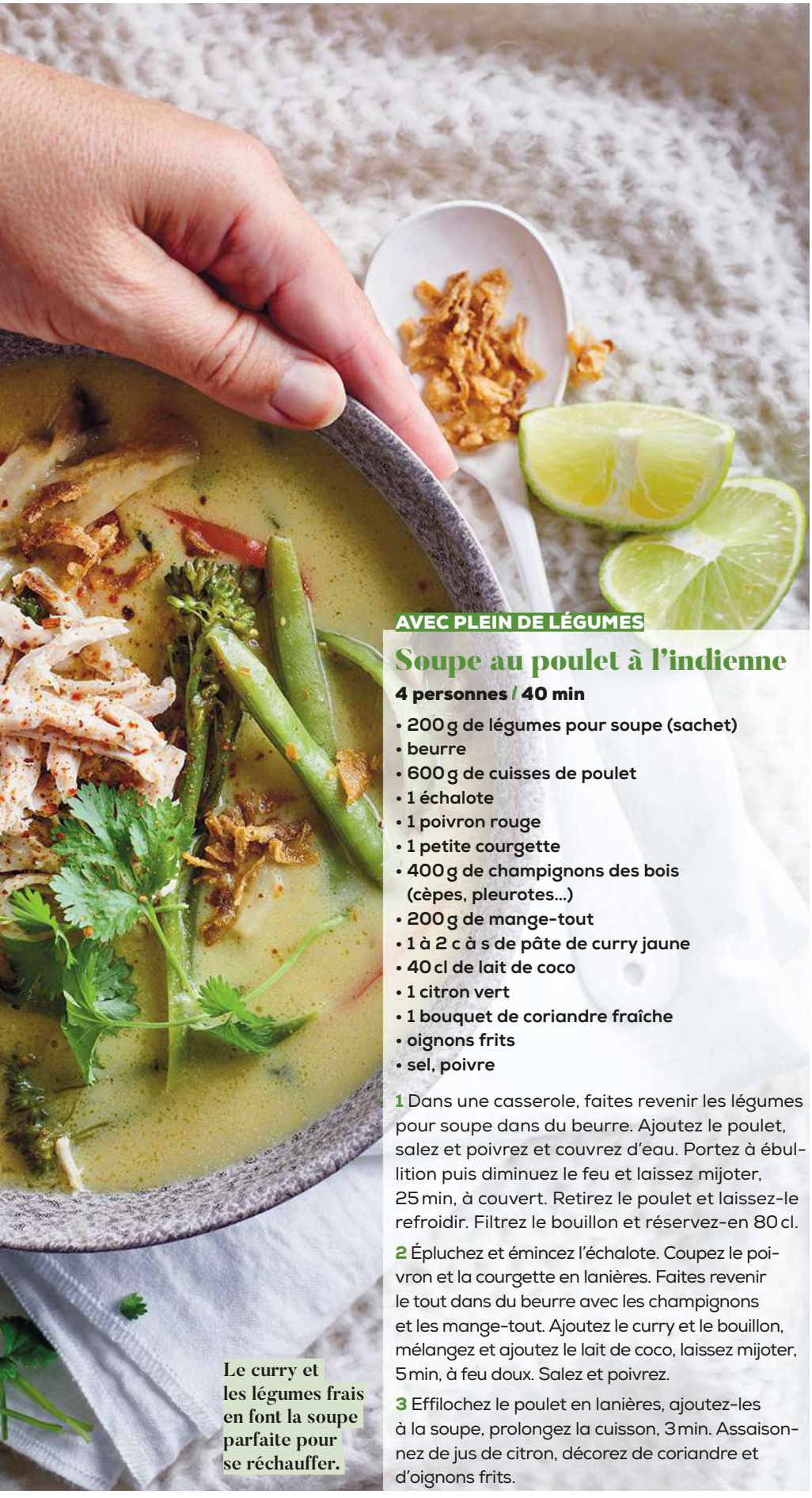
1 Épluchez et émincez les échalotes et l'ail. Émincez le gingembre et le piment. Enlevez les parties extérieures des tiges de citronnelle, écrasez les plus tendres. Coupez le pak-choï et le bimi en morceaux.

2 Faites cuire les nouilles séparément, selon les instructions de l'emballage.

3 Faites chauffer l'huile de sésame dans une casserole, faites-y revenir les échalotes, 3 min. Ajoutez le pak-choï, le bimi et les pleurotes, 3 min. Ajoutez la citronnelle, l'ail, le piment et le gingembre et faites sauter, 2 min. Déglacez avec le bouillon et le miso et laissez mijoter, 10 min, à feu doux.

4 Répartissez les nouilles dans les assiettes, ajoutez la soupe et les légumes. Assaisonnez de jus de citron, décorez de coriandre et de graines de sésame.

Si vous avez une baisse d'énergie, c'est la soupe idéale pour un bon coup de fouet.



Le curry et les légumes frais en font la soupe parfaite pour se réchauffer.

AVEC PLEIN DE LÉGUMES

Soupe au poulet à l'indienne

4 personnes / 40 min

- 200 g de légumes pour soupe (sachet)
- beurre
- 600 g de cuisses de poulet
- 1 échalote
- 1 poivron rouge
- 1 petite courgette
- 400 g de champignons des bois (cèpes, pleurotes…)
- 200 g de mange-tout
- 1 à 2 c à s de pâte de curry jaune
- 40 cl de lait de coco
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- oignons frits
- sel, poivre

1 Dans une casserole, faites revenir les légumes pour soupe dans du beurre. Ajoutez le poulet, salez et poivrez et couvrez d'eau. Portez à ébullition puis diminuez le feu et laissez mijoter, 25 min, à couvert. Retirez le poulet et laissez-le refroidir. Filtrez le bouillon et réservez-en 80 cl.

2 Épluchez et émincez l'échalote. Coupez le poivron et la courgette en lanières. Faites revenir le tout dans du beurre avec les champignons et les mange-tout. Ajoutez le curry et le bouillon, mélangez et ajoutez le lait de coco, laissez mijoter, 5 min, à feu doux. Salez et poivrez.

3 Effilochez le poulet en lanières, ajoutez-les à la soupe, prolongez la cuisson, 3 min. Assaisonnez de jus de citron, décorez de coriandre et d'oignons frits.

3 IDÉES (TRÈS) ORIGINALES

Crème d'épinards aux noix de cajou

Faites revenir 2 pommes de terre coupées en dés et 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés, 5 min, à la casserole, dans 1 c à s d'huile neutre et 1 c à s de beurre. Ajoutez 1 l de bouillon de légumes et laissez mijoter, 15 min. Ajoutez 600 g d'épinards frais, laissez cuire, 10 min, et mixez le tout. Décorez de crème fraîche et de noix de cajou grillées.

Bouillon de carottes à l'orge perlé

Faites cuire 200 g d'orge perlé comme indiqué sur l'emballage et égouttez-le. Faites fondre 1 oignon haché à la cocotte, dans 1 c à s d'huile d'olive et 1 c à c de poudre de curry. Ajoutez 500 g de carottes pelées et coupées en dés, mouillez avec 1 l de bouillon de légumes et laissez frémir, 35 min. Ajoutez l'orge, répartissez dans des bols et servez.

Bortsch aux betteraves

Faites cuire, 30 min, dans 1 l de bouillon, 75 g de lard fumé, 100 g de chou émincé, 2 carottes, 2 pommes de terre et 1 branche de céleri coupées en dés, 1 oignon haché et 1 c à s d'aneth ciselé. Ajoutez 500 g de dés de betteraves rouges cuites, coupées en brunoise et 1 gousse d'ail pressée, salez, poivrez, réchauffez et décorez de crème épaisse.

DEUX POIS, 2 MESURES

ELLES SONT SAINES, NUTRITIVES ET TRÈS SAVOUREUSES : VOICI NOS LÉGUMINEUSES PRÉFÉRÉES.

HARICOTS CALYPSO

Ces haricots brun-rouge aux marbrures blanches sont très jolis dans une salade, mais apportent également une texture crémeuse et un goût de noisette.

HARICOTS NOIRS

Les haricots noirs ont un peu le goût des champignons et sont principalement utilisés dans la cuisine latino-américaine. Ils sont, par exemple, l'ingrédient principal du plat national brésilien, la feijoada, un ragoût de haricots noirs avec différents types de viande.

GRAINES DE SOJA

Vous connaissez probablement le soja transformé en boisson, en sauce ou en tofu, mais les graines de soja fraîches sont également très savoureuses dans un plat mijoté ou rôties au four. Leur goût de cacahuète et leur teneur en protéines en font une valeur sûre. Leur très jeune variété est connue sous le nom de haricots édamames.

HARICOTS ROUGES

Les haricots rouges ou haricots « reins » tirent leur nom de leur forme. On les connaît dans le chili con carne, mais ils sont également un ingrédient de base de la cuisine créole de la Nouvelle-Orléans, aux États-Unis. Attention, si vous les achetez secs, il faut impérativement les faire tremper avant de les utiliser et les faire cuire, 10 minutes minimum, sans quoi ils sont toxiques.

HARICOTS MUNGO

Ces beaux haricots verts sont principalement utilisés pour fabriquer une pâte, et servent également de base pour le dahl, plat indien épicé à base de… légumineuses.

Texte et production **Marlies Beckers** / Photo **Wout Hendrick** / Adaptation **Marjorie Elich**

POIS CASSÉS

Lorsque les pois sèchent sur la plante et que l'enveloppe ou la graine est retirée, ils se désintègrent et deviennent des pois cassés. Ils ont alors un côté plat et un convexe. Idéaux pour la soupe aux pois, car ils sont débarrassés de leurs cosses qui pourraient y flotter.

LENTILLES BÉLUGA

Comme pour le caviar, le terme « béluga » est presque un label de qualité. Ce sont les meilleures de toutes les lentilles brunes et, une fois cuites, elles deviennent noires et brillantes. Elles sont légèrement plus raffinées et offrent un goût de noisette.

LENTILLES VERTES

Ces lentilles n'ont pas besoin d'être trempées à l'avance, mais vous devez les faire cuire 15 à 45 min. Elles ont un goût légèrement plus épicé et une structure plus ferme que la variété rouge. Elles sont donc idéales dans une salade ou comme plat d'accompagnement. Une variété bien connue est la lentille verte du Puy qui bénéficie d'une AOP.

LENTILLES ROUGES

Avec leur belle couleur, leur goût plus sucré et leur texture moelleuse, les lentilles rouges sont idéales pour les currys, les soupes et les sauces tomate ou comme base pour un burger végan.

HARICOTS BORLOTTI

Ces haricots blancs tachetés de rouge ont fière allure, mais malheureusement, ils brunissent à la cuisson. Ils ont un goût un peu sucré et de noisette et conservent une belle texture. Il faut les faire tremper pendant 12 h puis les incorporer dans une salade ou un risotto. Originaires d'Italie, là-bas, on les mange avec des pâtes ou du riz !

LE SAVIEZ-VOUS ?

• Les légumineuses mûrissent sur la plante jusqu'à ce que la gousse éclate et que les fruits sèchent à l'intérieur. Il faut ensuite les tremper et les cuire avant de les utiliser.

• Les Romains pensaient que les légumineuses étaient très spéciales. Peut-être parce que la famille romaine Cicéron tire son nom de « cicer », mot latin pour pois chiche.

• La plupart des légumineuses contiennent beaucoup de protéines, ce qui en fait un complément idéal à un régime végétarien. De plus, elles apportent de nombreux minéraux et vitamines et abaissent même votre taux de cholestérol.

POIS CHICHES

Ils sont parfaits pour réaliser du houmous ou des falafels, mais trempés et cuits, ils offrent également une belle surprise de noisette dans les salades et les cocottes. Nous, on adore les faire rôtir au four pour l'apéro, avec un filet d'huile d'olive et un peu de paprika.

FLAGEOLETS

Les flageolets sont de la famille du haricot vert. Ils sont moins farineux que les haricots blancs et ont un goût plus fin. Délicieux avec un gigot d'agneau légèrement rosé et un gratin dauphinois.

SURPRENANTS ET

PARCE QUE LA CUISINE SE RÉINVENTE SANS CESSE, GOÛTEZ CES DESSERTS SANS AUCUN APPORT ANIMAL. BLUFFANT, NON ?

2 INGRÉDIENTS SEULEMENT

Mousse au chocolat

4 à 6 personnes / 20 min
+ 3 h de repos

- **150 g de chocolat noir (à 50 ou 60 % de cacao)**
- **1 grand bocal de pois chiches bio**

1 Égouttez les pois chiches de façon à récupérer 12 cl de jus de conservation, appelé « aquafaba ».

2 Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre, à feu doux, au bain-marie. Fouettez l'aquafaba en neige, avec le batteur électrique.

3 Incorporez 1/3 de l'aquafaba en neige dans le chocolat fondu, en mélangeant énergiquement. Puis incorporez délicatement les 2/3 restants, à l'aide d'une spatule souple.

4 Versez dans des ramequins et réservez, 3 h, au frigo.

Ajoutez une petite tasse de café fort, quand vous faites fondre le chocolat.

Recettes et adaptation **Nathalie Bruart** / Photos **Sunray**

DÉLICIEUX 8 DESSERTS VÉGANS

HYPERSIMPLE

Crêpes gourmandes

12 crêpes / 10 min
+ 1h de repos

- 250 g de farine de blé (T 55 ou T 65)
- 50 g de fécule de maïs
- 1 pointe de couteau de curcuma
- 70 cl de boisson végétale au choix
- 2 c à s de sirop d'agave
- 4 gouttes d'extrait de vanille
- 25 g d'huile + pour la cuisson

1 Dans un saladier, mélangez la farine de blé, la fécule de maïs et le curcuma. Ajoutez a boisson végétale progressivement à l'aide d'un fouet puis le sirop d'agave et l'extrait de vanille. Laissez reposer, 1h, à température ambiante puis ajoutez l'huile.

2 Faites chauffer une poêle et faites-y chauffer 1 filet d'huile. Versez une louche de pâte dans la poêle. Lorsqu'elle est prise, retournez la crêpe et faites-la cuire sur l'autre face.

3 Procédez de la même façon avec le reste de pâte.

Ajoutez les arômes de votre choix pour une version sucrée (fleur d'oranger, amande, citron, cannelle...) ou des épices pour une version salée (cumin, muscade, ail...).

»

MOELLEUX

Cake à la compote

6 à 8 personnes / 20 min
+ 50 min au four

- 1 c à s de graines de lin, moulues
- 10 cl de crème végétale
- 150 g de compote de pommes
- 4 c à s d'huile d'olive
- 200 g de farine d'épeautre
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre de canne
- 1 c à c de levure chimique (baking powder)
- 1 c à c de cannelle ou vanille en poudre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez les graines de lin mixées avec la crème et laissez-les gonfler, 10 min. Ajoutez la compote et l'huile d'olive. Mélangez.

2 Dans un autre saladier, mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre de canne, la levure chimique et la cannelle ou la vanille.

3 Mélangez les deux préparations. Tapissez un moule à cake de 24 cm avec du papier cuisson et versez-y la pâte.

4 Enfournez, 50 min. Vérifiez la cuisson en piquant le centre du cake avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir avant de démouler.

ÉPOUSTOUFLANT

Meringues

+/- 30 petites meringues / 20 min + 1 h 30 au four

- 120 g d'aquafaba (jus de conservation des pois chiches en bocaux)
- 1/2 c à c de jus de citron
- 120 g de sucre impalpable
- 1 pincée de vanille en poudre

1 Préchauffez le four à 125 °C. Versez l'aquafaba dans une casserole et faites chauffer, sans faire bouillir, pour qu'il réduise de moitié. Laissez refroidir complètement. Ajoutez ensuite le jus de citron à l'aquafaba bien froid.

2 Fouettez la préparation au batteur électrique, en incorporant progressivement le sucre impalpable dès que la préparation commence à mousser. Continuez à fouetter, 6 min environ. Ajoutez la vanille et fouettez encore quelques instants.

3 Versez la préparation dans une poche à douille munie d'un embout étoilé. Former une trentaine de petites meringues sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

4 Enfournez, 1 h 30, jusqu'à ce que les meringues soient craquantes : si elles colorent, baissez légèrement la température du four.

FRAIS ET LÉGER

Crème dessert

4 personnes / 20 min
+ 3 h de repos

- 25 g de fécule de maïs
- 40 cl de boisson végétale aux amandes
- 10 cl de crème végétale à l'amande + 1 filet
- 2 c à s de purée d'amandes blanches
- 2 c à s de sirop d'érable

1 Délayez la fécule dans un peu de boisson végétale aux amandes puis versez le tout dans une casserole. Ajoutez le reste de boisson végétale et la crème.

2 Faites chauffer, à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que la préparation nappe le fouet. Retirez du feu, ajoutez la purée d'amandes et le sirop d'érable.

3 Répartissez dans 4 ramequins et réservez, 3 h, au frigo.

3 IDÉES EN +

Invisible aux pommes

Dans un saladier, mélangez 80 g de farine, 1/2 sachet de baking powder, 30 g de sucre et 40 g de poudre d'amandes avec 20 g de beurre végétal fondu, 1 yaourt au soja nature, 14 cl de boisson végétale au soja et 1/2 c à c d'extrait de vanille. Mélangez la pâte avec 6 grosses pommes pelées et coupées et très fines lamelles, pour bien les enrober. Versez la préparation dans un moule à manqué huilé en l'étalant uniformément. Enfournez, 45 min, à 180 °C. Laissez refroidir, démoulez et réservez au frais : le gâteau est meilleur quand il est plus ferme.

Cookies au beurre de cacahuètes

Dans un saladier, mélangez 3 grosses c à s de beurre de cacahuètes avec 80 g de sucre, 9 cl de boisson végétale au choix. Ajoutez 90 g de farine, 1 c à c de baking powder et 85 g de pépites de chocolat. Mélangez à la main pour former une boule. Sur une plaque tapissée de papier cuisson, répartissez des petites boules de pâte en les aplatissant légèrement. Enfournez, 13 min, à 180 °C. Laissez les cookies refroidir, sur une grille : ils vont légèrement durcir.

Nice cream au chocolat

Dans un blender, versez 2 bananes mûres congelées, 4 glaçons de lait de coco, 3 dattes dénoyautées, quelques gouttes d'extrait de vanille, 1 c à c de poudre de cacao non sucrée et éventuellement 1 c à c de sirop d'érable. Mixez jusqu'à obtenir un résultat crémeux. Si le blender tourne dans le vide, attendez quelques minutes que les glaçons fondent légèrement et ainsi avoir du liquide, ou ajoutez un peu de lait de coco. Servez immédiatement dans un bol avec les toppings de votre choix (granola, noisettes concassées…).

MIAM dans le GRAND EST

DE LA CHAMPAGNE À LA FRONTIÈRE AVEC L'ALLEMAGNE, DE LA MARNE AU RHIN, LE GRAND EST DÉVOILE SES RICHESSES CULTURELLES ET GOURMANDES. BALADE ENTRE METZ ET MITTELBERGHEIM.

EN VISITE À METZ

Balade pédestre dans cette grande ville de Lorraine. Des rues piétonnes amènent naturellement vers le centre où est érigée la cathédrale Saint-Étienne dotée de 6500 m² de vitraux. À deux pas, un marché couvert, très animé, où l'on peut se procurer toutes les spécialités culinaires de la région.

• On y fait une halte Chez Mauricette pour un déjeuner lorrain : quiche (bien sûr) mais aussi pâté et tourte. À l'apéritif ? Un vin pétillant à la crème de mirabelle.

• Spécialiste de l'authentique quiche lorraine, Michel Dudot la confectionne avec de la pâte brisée étalée, du lard fumé, une sauce crème, des œufs entiers, du poivre et de la muscade. (Boutique dans le centre-ville, au 22 rue de Ladoucette).

UN FRUIT

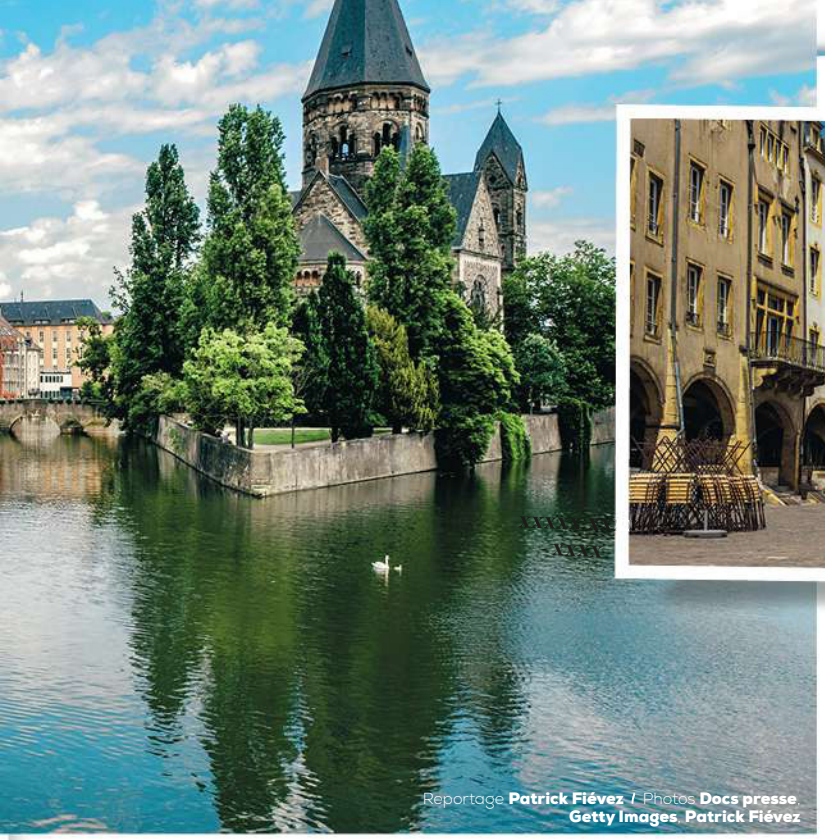
C'est le fruit emblématique de Lorraine. La mirabelle s'apprécie en confiture, en tarte ou en eau-de-vie. Mélanie est productrice de ce fruit délicat qu'elle cueille manuellement avant de le distiller et de l'élever en fûts de bois. Trois qualités sont proposées selon le temps de vieillissement. Depuis 2015, l'eau-de-vie de mirabelle de Lorraine est gratifiée de l'appellation d'origine contrôlée. Très sympathique accueil dans le petit village de Vezon, au sud de Metz. (distilleriedemelanie.fr).

DU VIN

C'est une appellation discrète qui réunit 16 vignerons sur (seulement) 73 hectares. Parmi eux, Angelica Oury et son mari Cédric. En bio depuis 2008, le couple propose des blancs de cépages auxerrois, pinot blanc, gewurztraminer, pinot gris et aussi un rouge de pinot noir, tous en AOC Moselle. Un mousseux « méthode traditionnelle », la cuvée Henri II, complète l'éventail de ce couple de producteurs qui accueille les visiteurs curieux le vendredi après-midi et le samedi. (domaine Oury-Schreiber à Marieulles, au sud de Metz, ouryschreiber.fr).

Soufflenheim, un village de potiers

Un sol argileux constitue la richesse de ce village du Bas-Rhin situé au nord de Strasbourg. Cette filière argileuse, qui se poursuit en face du Rhin dans un même bassin géologique, permet à une dizaine de potiers de fabriquer des poteries culinaires pour deux spécialités alsaciennes : le kougelhopf et le baeckeoffe. Elles bénéficient depuis janvier 2022 d'une IGP (Indication Géographique Protégée). Les décorations de ces terrines reprennent les thèmes chers à l'Alsace : les cigognes (les plus vendues) et la marguerite, fleur iconique qui décore historiquement celle dédiée au baeckeoffe. Chez Beck, le plus grand atelier du village, la décoration se fait encore manuellement par Marie et Hélène Beck. Une quinzaine d'heures de cuisson à 1100 °C sont nécessaires pour les réaliser. (poterie-beck.fr, visites guidées).



Reportage **Patrick Fiévez** / Photos **Docs presse Getty Images**, **Patrick Fiévez**

FRANÇAIS

Meteor, la plus ancienne brasserie familiale et indépendante de France

Voilà véritablement une institution alsacienne. Cette brasserie a été fondée en 1640 et reste toujours dans la même famille. À côté de sa célèbre pils, elle produit une gamme élargie d'autres bières (une vingtaine). Sur le site de la maison historique des fondateurs, dans le petit village d'Hochfelden, la visite se veut didactique et ludique. Une visite unique qui nous guide par les étapes qui contribuent à l'élaboration de la bière dans un jardin, une serre, la cour d'honneur et sa salle de brassage. Un bar termine la visite pour une dégustation bienvenue... (brasserie-meteor.fr)

La Maison de la choucroute

Plat emblématique de la région, la récolte de son légume s'effectue d'août à novembre. 20 000 tonnes sont récoltées sur seulement deux villages : Krautergersheim (qui revendique être la capitale alsacienne du chou) et Meistratzheim. Dans ce dernier, on peut visiter et acheter cette spécialité qui a obtenu en 2018 l'IGP choucroute d'Alsace. La Maison de la choucroute dispose de 70 ha de champs dédiés à ce légume et reste encore une entreprise familiale. La famille du chou cabus, pour bénéficier de cette IGP, doit présenter une couleur très blanche, peser minimum 5 kilos, être finement râpé et présenter une longueur de lanières de minimum 15 cm. Visites guidées (sur réservation), dégustation et boutique du terroir. (www.lamaisondelachoucroute.fr)

Un producteur de vin en biodynamie, Burckel Jung

C'est un domaine familial depuis 1802 situé à quelques kilomètres de Barr. David est un passionné de la culture en biodynamie. La visite débute par une balade dans les vignes où il explique cette philosophie qui réunit de plus en plus d'adeptes. Ensuite, il propose une dégustation de ses vins. Parmi eux, des crémants (une de ses spécialités) et un riesling du lieu-dit Sandreben. Des mignardises à base de plantes qui poussent dans les vignes agrémentent la dégustation. Original et très intéressant. (Visite sur rendez-vous à partir de 4 personnes, burckel-jung.com/services)

OÙ MANGER ?

L'auberge Au Bœuf à Sessenheim

Depuis 2015, ce restaurant bénéficie d'une étoile au Michelin. **Yannick Germain** attache beaucoup d'importance à l'origine de ses produits : poissons de petite pêche, gibier de la région. À côté du gastro, le chef présente une carte dans l'esprit « bistronomique » où l'on retrouve, notamment, le célèbre baeckeoffe qu'il prépare avec du canard (sur commande, à partir de quatre personnes). Fabuleuse carte des vins ! Quatre chambres permettent aux hôtes de passer la nuit dans ce village tranquille. (auberge-au-boeuf.fr)

OÙ DORMIR ?

Hôtel La Diligence à Obernai

Au cœur d'un village emblématique, cet hôtel permet de se balader à pied sur les places et dans les ruelles typiques. Chambres modernes, de bon goût. Excellent petit-déjeuner. Pas de restaurant mais un conseil : à cinq minutes, la winstub À la Cour d'Aslace vous propose un menu trois services à 36 €. (hotel-diligence.com, cour-alsace.com)

La Tour des Fées à Mittelbergheim

Ce sont quatre chambres d'hôtes « super premium » dans un charmant village. Bel espace, matériaux soignés, vue sur les vignes, charmant accueil familial, petit-déjeuner mais repas sur demande (minimum quatre personnes). Vivement à recommander (latour-desfees.fr)

RENSEIGNEMENTS POUR LE TOURISME DU GRAND EST : EXPLORE-GRANDEST.COM

LE MENU DE LA SEMAINE

RÔTIS AU FOUR, MIXÉS DANS UNE SAUCE, SAISIS AU WOK OU SIMPLEMENT CRUS, LES LÉGUMES SONT LES STARS DE NOS PLATS DE LA SEMAINE.

Recettes et stylisme **Natalie Peeters** / Photos **Lot Van Riel** / Adaptation des recettes **Marjorie Elich**

VEGGIE FRIENDLY PRÊT en 45 MIN

LUNDI

4 PERSONNES

Gratin de pennes au butternut

- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 500 g de jeunes épinards
- 250 g de champignons de paris
- 1/2 butternut
- huile d'olive
- 2 c à s de sauge
- jus de citron
- 25 cl de crème fraîche
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- noix muscade
- 400 g de pennes
- 200 g de gouda + pour servir
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 185 °C. Épluchez et émincez l'échalote et l'ail. Rincez et égouttez les épinards. Nettoyez les champignons, coupez-les en dés. Épluchez le butternut et, avec une mandoline, coupez-le en très fines tranches.

2 Dans une poêle, faites revenir l'échalote et l'ail dans de l'huile d'olive, 3 min. Ajoutez les champignons, faites-les dorer, assaisonnez de sauge et de jus de citron, de sel et de poivre. Versez la crème, émiettez le cube de bouillon et laissez mijoter, 7 min. Ajoutez les épinards, poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils aient fondu. Assaisonnez de muscade, salez et poivrez.

3 Faites cuire les pâtes, al dente, à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et versez-les dans la sauce. Versez-les dans un plat de cuisson et recouvrez-les de tranches de butternut. Râpez le fromage et enfournez, 15 min. Servez avec un peu de fromage en plus.

Pour faciliter la découpe en fines tranches, utilisez la partie supérieure la plus fine du butternut. Utilisez le reste pour le plat de mercredi.

MARDI

Purée de céleri-rave et saucisses végé

- 400 g de pommes de terre
- 800 g de céleri-rave
- 1 branche de thym
- lait végétal
- 2 oignons
- 1 fenouil
- beurre végétal
- huile d'olive
- 1 c à s de sucre de canne
- 4 saucisses végétariennes
- 10 cl de crème végétale (soja ou autre)
- 1 c à s de zeste de citron
- noix muscade
- sel, poivre

1 Épluchez les pommes de terre et le céleri-rave, coupez-les en dés. Mettez le tout dans une casserole avec le thym et couvrez avec un mélange moitié eau salée, moitié lait végétal et faites cuire, 20 min.

2 Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles. Rincez le fenouil, coupez-le en fines tranches avec une mandoline, réservez les pluches pour la finition. Faites chauffer une noix de beurre et un peu d'huile d'olive dans une poêle, faites-y caraméliser le fenouil et les oignons, à feu doux. Saupoudrez de sucre de canne.

3 Faites cuire les saucisses dans du beurre ou de l'huile d'olive selon les instructions de l'emballage. Égouttez les pommes de terre et le céleri-rave, réduisez-les en purée avec la crème. Assaisonnez de zeste de citron et de muscade, salez et poivrez.

4 Servez la purée avec les saucisses et les légumes caramélisés. Décorez de pluches de fenouil.

MERCREDI

Salade au butternut, aux raisins et halloumi

- 1/2 butternut (reste du lundi)
- 1 oignon rouge
- 1 grappe de raisin noir
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge
- 1 pincée de sumac
- 1 pincée de ras-el-hanout
- 4 têtes de laitue romaine
- 225 g de halloumi
- 2 c à s de miel
- pain aux noix

La vinaigrette

- zeste et jus de 1 orange bio
- 2 c à s de miel
- 1 c à c de moutarde
- 1 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre

Si vous n'aimez pas le halloumi, remplacez-le par de la burrata.

1 Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez le butternut, épépinez-le et coupez la chair en dés. Épluchez l'oignon, coupez-le en rondelles. Répartissez le butternut, l'oignon et les raisins sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, de vinaigre, assaisonnez de sumac et de ras-el-hanout, mélangez, salez et poivrez. Enfournez, 20 min.

2 Rincez la laitue, émincez-la. Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients. Râpez grossièrement le halloumi et faites-le bien dorer dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le miel et laissez caraméliser, à feu doux.

3 Coupez le pain en fines tranches, faites-les griller. Mettez la laitue dans un joli saladier, ajoutez les légumes rôtis et parsemez de halloumi croustillant. Nappez de vinaigrette et servez avec le pain aux noix.

»

JEUDI

Moussaka de lentilles

- 800 g de pommes de terre
- beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 1/2 botte de persil frisé
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 aubergine
- huile d'olive
- 310 g de lentilles en boîte
- 1 c à c de cannelle
- 2 c à s d'origan
- 1 c à s de paprika
- sauce Worcestershire
- 2 c à s de concentré de tomates
- 800 g de tomates en dés, en boîte
- chapelure
- 150 g de fromage râpé

1 Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire, 20 min, dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les. Écrasez-les en purée avec une noix de beurre, la crème, le persil ciselé, du sel et du poivre. Réservez.

2 Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Grattez les carottes, coupez-les en dés. Coupez l'aubergine en dés de même taille. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail, 3 min. Ajoutez l'aubergine, les carottes et les lentilles rincées et égouttées. Assaisonnez avec la cannelle, l'origan et le paprika. Déglacez avec de la sauce Worcestershire et incorporez le concentré de tomates. Ajoutez les tomates en dés et laissez mijoter, 25 min, à feu doux. Préchauffez le four à 200 °C.

3 Versez la préparation dans un plat de cuisson, recouvrez d'une épaisse couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez, 10 min.

Pour une version végane, utilisez un substitut végétal pour la crème, le beurre et le fromage.

C'est délicieux avec une gremolata préparée avec du persil et des zestes de citron.

VENDREDI

Pilaf de choux de Bruxelles, sauce au tahini

- 250 g de riz sauvage
- 1 cube de bouillon de légumes
- 500 g de choux de Bruxelles
- huile d'olive
- 1 c à s de curry
- 1 c à s de paprika
- 1 échalote
- 1/2 botte de persil plat
- 1 botte de cerfeuil
- 50 g de graines de courge
- 50 g de noix
- 50 g de raisins secs
- 2 poires
- beurre

La sauce

- 3 c à s de yaourt végétal
- 2 c à s de tahini
- 1 c à s de miel
- 1/2 citron bio
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de graines de sésame + pour la déco
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire le riz à l'eau bouillante, avec le cube de bouillon, selon les instructions du paquet, égouttez-le.

2 Coupez la moitié des choux de Bruxelles en 2, répartissez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez avec les épices, salez, poivrez et mélangez. Enfournez, 20 min.

3 Au robot, mixez finement le reste des choux de Bruxelles. Épluchez et émincez l'échalote. Ciselez le persil et le cerfeuil. Dans un wok, dans un filet d'huile d'olive, faites revenir l'échalote, le riz et les choux de Bruxelles hachés, 3 min. Ajoutez le persil, le cerfeuil, les graines, les noix et les raisins, salez et poivrez. Versez le tout dans un saladier, ajoutez les choux de Bruxelles rôtis au four et mélangez.

4 Épluchez les poires, coupez-les en fins quartiers et faites-les dorer dans une poêle avec du beurre. Ajoutez-les par-dessus tout. Pour la sauce, mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez. Servez le riz avec la sauce, décorez de graines de sésame et servez.

SAMEDI

4 PERSONNES

Casarecces aux brocolis et poireaux

- 1 brocoli
- 4 poireaux
- huile d'olive
- 2 c à s de vinaigre de vin blanc
- 1 c à s de sucre de canne
- 2 c à s de thym frais + pour la déco
- 150 g de fromage vieux (de type Brugge Vieux)
- 50 g de beurre + extra
- 50 g de farine
- 75 cl de lait
- noix muscade
- jus et zeste de 1/2 citron bio
- 400 g de casarecces
- sel, poivre

1 Préchauffez le four à 185 °C. Divisez le brocoli en bouquets, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée, 4 min, égouttez-les. Coupez les poireaux dans la longueur, rincez-les bien, coupez-les en rondelles. Faites revenir les poireaux à la poêle dans de l'huile d'olive. Déglacez avec le vinaigre et saupoudrez de sucre. Ajoutez le thym, salez, poivrez et laissez caraméliser, à feu doux.

2 Râpez le fromage. Dans un poêlon, faites fondre le beurre, ajoutez la farine. Remuez jusqu'à l'obtention d'un roux, versez le lait, petit à petit. Ajoutez le fromage râpé pour obtenir une sauce onctueuse en continuant à remuer, à feu doux. Incorporez-y le brocoli, assaisonnez avec la muscade, le jus et le zeste de citron, salez et poivrez.

3 Faites cuire les pâtes, al dente, à l'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet. Égouttez-les en réservant une tasse d'eau de cuisson. Mélangez les pâtes avec la sauce, l'eau de cuisson et les poireaux. Décorez de thym frais.

Pour les enfants qui n'aiment pas le brocoli, mixez-le dans la sauce. Ni vu ni connu !

DIMANCHE

4 PERSONNES

Crêpes salées aux champignons et à la tapenade aux truffes

Les crêpes
- 500 g de farine complète
- 90 cl de lait
- 4 œufs
- beurre

La farce
- 500 g de champignons des bois mixtes
- 250 g de champignons de Paris
- 1 botte de jeunes oignons + pour la déco
- huile d'olive
- 125 g de crème fraîche épaisse
- 1 c à s de tapenade aux truffes

La salade
- 2 chicons
- 1 branche de céleri
- 1 pomme
- 2 c à s de raisins secs
- 2 c à s de vinaigre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de miel
- 1 c à s de moutarde
- 2 c à s de mayonnaise
- sel, poivre

1 Pour les crêpes, fouettez tous les ingrédients avec 1 pincée de sel. Laissez reposer, 10 min.

2 Pour la farce, nettoyez les champignons, coupez les plus gros en 2. Coupez les oignons en rondelles. Faites-les dorer à la poêle avec de l'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez la crème, laissez réduire puis ajoutez la tapenade.

3 Pour la salade, nettoyez les chicons, coupez-les en longues lanières. Coupez le céleri en petits tronçons et la pomme en dés, avec la peau. Mélangez le tout dans un saladier, avec les raisins secs. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec l'huile d'olive, le miel, la moutarde et la mayonnaise, sel et poivre. Versez sur les légumes.

4 Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites-y cuire 8 crêpes. Garnissez-les avec la farce et servez avec la salade. Décorez d'oignons. Ajoutez un peu de tapenade aux truffes si vous le souhaitez.

POTIMARRON GRILLÉ RIZ ET À L'ORANGE AMÈRE

CATHERINE, 68 ANS

J'adore mêler les saveurs du monde. Pour mon plaisir et... pour épater les invités. Ici, par exemple, j'utilise du sirop de Liège et des épices orientales et je peux vous affirmer que personne ne s'en plaint!

4 personnes / 40 min + 20 min au four

- 1 petit potimarron (env. 800 g)
- 6 c à s d'huile d'olive
- 3 oranges non traitées
- 1 c à s de sirop de Liège
- 1 c à c de ras el-hanout
- 1 c à s de marmelade d'oranges amères
- 1/2 c à c de cannelle moulue
- 30 g de baies de goji séchées
- 200 g de riz au jasmin
- 1 c à s de beurre
- 1 pincée de clous de girofle moulus
- 100 g de radicchio
- 2 c à s de persil plat ciselé
- sel, poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 220 °C. Recouvrez-en la plaque de papier sulfurisé.

2 Coupez le potimarron en 16 quartiers et éliminez-en les graines. Faites dorer les quartiers à la poêle, dans 3 c à s d'huile, puis disposez-les sur la plaque et faites-les cuire, 20 min, au four.

3 Râpez 2 c à s de zeste d'orange. Pressez les oranges et mélangez-en le jus, dans un poêlon, avec le zeste, le sirop de Liège, le ras el-hanout, la marmelade et la cannelle. Portez à ébullition, puis baissez le feu, laissez réduire, 10 min, salez, poivrez et réservez.

4 Hachez les baies de goji. Faites cuire le riz, 20 min, à l'eau bouillante salée, égouttez-le, puis faites-le revenir, 5 min, à la poêle, avec le reste de l'huile, le beurre, les clous de girofle et les baies de goji.

5 Nettoyez et effeuillez le radicchio. Répartissez tous les ingrédients sur les assiettes, arrosez de sauce à l'orange, décorez de persil et servez sans tarder.

Adaptation de la recette **Catherine Burnet** / Photo **Sunray**

RON SAUCE

3 IDÉES EN +

EN MODE INDIVIDUEL

Potimarron farci

Coupez un chapeau à 4 mini-potimarrons et épépinez-les. Répartissez-y 50 cl de crème fraîche, 2 gousses d'ail pressées et 400 g de cantal râpé. Poivrez, refermez, faites cuire, 45 min, au four à 180 °C et servez avec des mouillettes de pain de campagne.

EN MODE TARTIFLETTE

Potimarron au gratin

Faites cuire 650 g de dés de potimarron et 1 oignon haché, 10 min, à la vapeur. Mélangez-les, dans un plat à gratin, avec 150 g de lardons, 250 g de dés de reblochon écroûté, parsemez de chapelure, de parmesan râpé et de parcelles de beurre et faites gratiner, 20 min, au four à 180 °C.

EN MODE APÉRICUBES

Dés de potimarron

Mixez 500 g de potimarron cuit en purée. Faites frémir 25 cl de crème fraîche et 25 cl de lait de coco, 10 min, avec 1 c à s d'agar agar, laissez tiédir et mélangez avec le potimarron, de la cannelle, du sel et du poivre. Versez, en 1 couche de 2 cm, dans un plat carré, réservez, 3 h, au frigo et servez en cubes.

10 RECETTES VÉGANES

1 Butternut rôtie au romarin

Pelez et épépinez 1 butternut. Coupez la chair en cubes, versez-les dans un plat à gratin, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez, saupoudrez de curry et de 4 c à s de romarin frais effeuillé et laissez mariner, 1 h, en mélangeant 2 ou 3 fois. Faites cuire, env. 50 min, au four à 160 °C, parsemez de graines de courge grillées et servez.

2 Carpaccio de pastèque au piment d'Espelette

Coupez 400 g de chair de pastèque en lamelles à l'aide d'une mandoline et disposez-les sur un plat. Recouvrez de 4 c à s d'huile d'olive, du jus de 1 citron et de 2 c à s de zeste de citron finement râpé. Salez, poivrez, décorez de 50 g d'olives noires, de 1 c à s de câpres et de roquette ou de pissenlits, saupoudrez de piment d'Espelette et servez.

3 Taboulé de chou-fleur à la grenade

Mixez 400 g de petits bouquets de chou-fleur crus en semoule et versez-les dans un saladier. Ajoutez 6 radis coupés en petits dés, les arilles (graines) de 1 grenade, 2 c à s d'huile de noix, le jus et le zeste râpé de 1 citron, 2 c à s de menthe ciselée, du sel et du poivre. Décorez de noix de pécan grillées à sec et concassées et servez bien frais.

4 Pâté de sarrasin aux herbes fraîches

Mixez 200 g de sarrasin cuit, 4 c à s d'herbes fraîches au choix (persil, coriandre, basilic, estragon…), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 c à s de tamari (ou de sauce soja), 1 pincée de curry, 1 pincée de coriandre moulue, 2 ou 3 c à s d'huile de noix et du poivre. Tassez dans un bocal hermétique, réservez, 2 h, au frigo et servez sur du pain au levain.

5 Sauce nachos comme au cheddar

Pelez 350 g de patates douces, coupez-les en dés, faites-les cuire, 25 min, à la vapeur et mixez-les avec 10 g de levure maltée, 50 g de purée de noix de cajou, 10 cl d'eau, 2 c à s d'huile d'olive, 1 échalote, le jus de 1/2 citron, du paprika et du sel. Réservez la sauce, 3 h, au frigo, fouettez-la bien et servez-la avec chips, crudités ou crackers.

6 Gomasio aux algues et aux arachides

Concassez 80 g de cacahuètes non salées et faites-les griller dans une poêle sèche avec 100 g de graines de sésame et 1 c à s de sel complet. Laissez le tout refroidir et mixez-le, par à-coups, avec 5 g d'algues séchées. Versez ce gomasio dans un bocal hermétique, conservez-le à température ambiante et utilisez-le à la place du sel de table habituel.

7 Omelette végétale

Mixez 500 g de tofu soyeux, 15 g de farine de pois chiches, 10 g de levure maltée, 25 g de fécule de pomme de terre, 10 cl de lait végétal, 1 c à s d'huile d'olive et 1 c à s de curcuma en poudre. Salez, poivrez, faites cuire en omelette dans une poêle huilée bien chaude, décorez de pluches de persil et servez avec une poêlée de champignons à l'ail.

8 Parmesan végétal

Mixez 100 g de noix de cajou grillées mais non salées, 20 g de levure maltée, 5 g d'oignons séchés en poudre, 5 g d'ail séché en poudre et 1 grosse pincée de sel complet de façon à obtenir une poudre aussi fine que du parmesan. Conservez dans un bocal hermétique, à température ambiante, et saupoudrez-en salades, riz, pâtes, céréales, gratins, etc.

9 Barres énergétiques

Mélangez 250 g de poudre d'amandes, 1 pincée de vanille, 2 c à c de thé matcha en poudre, 10 g de graines de chia et 1 pincée de sel, puis incorporez 100 g de sirop d'agave. Formez-en une boule et laissez reposer, 8 h, au frais. Étalez sur un plan de travail fariné, détaillez en barres rectangulaires et servez en en-cas ou avant un effort physique.

10 Milkshake végan à l'avocat

Pelez 4 avocats bien mûrs, dénoyautez-les et mixez-en la chair avec 1,25 l de lait de riz ou de lait d'avoine, 1/2 c à c de vanille en poudre et 4 c à s de sirop d'agave, de façon à obtenir une préparation homogène et bien onctueuse. Répartissez dans 4 grands verres, ajoutez 1 ou 2 glaçons ou de la glace pilée dans chacun d'eux et servez aussitôt.

Recettes **Catherine Burnet**
/ Photos **Shutterstock**, **Getty Images**

Conditions Exceptionnelles : Relax / Lounge

Daydreamer en tissu ou cuir? Temporairement super avantageux* jori.com

* Achetez maintenant un fauteuil lounge Daydreamer ou un fauteuil relax Daydreamer et vous le recevez au prix le plus avantageux de tissu ou de cuir quelle que soit la qualité de tissu ou de cuir choisie. Offre valable du 15.11.22au 15.01.23. Conditions disponibles chez votre revendeur JORI.

JORI 1963

Designed for dynamic seating

Pavé de Soignies 87 - 7850 ENGHIEN
www.verbiestinterieur.be

VERBIEST
INTERIEUR
since 1919

Du mardi au samedi: de 14h à 18h30 - Dimanche: de 15h à 18h - Et sur rendez-vous - +32 2 395 80 11
info@verbiestinterieur.be - www.verbiestinterieur.be *voir conditions en magasin

délices
Femmes

Femmes d'Aujourd'hui est une publication de Roularta Media Group S. A.

Roularta Media Group
Siège social : Meiboomlaan 33, 8800 Roulers
TVA : BE 0434 278 896

Ce supplément est vendu avec le Femmes d'Aujourd'hui n° 45 du 10/11/2022. Jusqu'au 30/11/2022, il sera disponible au prix de 3,60 € avec Femmes d'Aujourd'hui.

Abonnements

Vous êtes abonnée et vous n'avez pas reçu votre Femmes d'Aujourd'hui ? **Appelez le 0800 20 291 ou surfez sur abonnement.be.**

Rédactrice en chef Anne Daix
Art Director Sandrina Doucet
Conception et coordination Nathalie Bruart
Conception graphique Chantal Everard, Pakal
Mise en pages Chantal Everard, Colette Michel
Rédaction Nathalie Bruart, Catherine Burnet, Caroline Corbiau, Laurence Dardenne (correction), Aurélia Dejond, Marjorie Elich, Patrick Fiévez, Marie Honnay, Michèle Rager
Stylisme et photos Karl Bruninx, Debby De Mangelaere, Getty Images, Wout Hendrickx, Isopix, Frédéric Raevens, Shutterstock, Tom Swalens
Product Manager Véronique Leman
Directrice marketing Nele Baeyens
Éditrice Karen Hellemans

Régie publicitaire nationale

Roularta Media, rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles, tél. : 02 702 45 11, roularta media.be.

Directeur général Philippe Belpaire, philippe.belpaire@roularta.be
Account Director Lifestyle Mireille De Braekeleer, mireille.de.braekeleer@roularta.be
Publicité rubriques Sandra Seghers, sandra.seghers@roularta.be

Roularta Media Group

Président Rik De Nolf
Administrateur délégué Xavier Bouckaert
Directeur magazines Niels Famaey
Éditeur responsable Sophie Van Iseghem p/a Meiboomlaan 33, 8800 Roulers
Imprimerie Roularta Printing

Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker électroniquement, les imprimer, les copier ou les utiliser commercialement ? Contactez ann.van.de.walle@roularta.be. **Plus d'infos sur vos droits** presscopyrights.be.

WE MEDIA
Femmes d'Aujourd'hui adhère au jury d'éthique publicitaire et se conforme à ses recommandations pour éliminer de ses pages toute publicité trompeuse.

JEP
Cependant, si vous avez une réclamation à formuler, il vous est demandé d'écrire au jury d'éthique publicitaire, avenue Louise 120 boîte 5, 1050 Bruxelles.

Clause vie privée
Roularta Media Group, ayant son siège social à 8800 Roeselare, Meiboomlaan 33 (ci-après : « Roularta »), traite les données personnelles que vous avez fournies en tant que responsable du traitement de ces données. Vos données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct. Les données personnelles seront conservées par nous pendant une période maximale de 5 ans après votre dernière interaction avec Roularta. Veuillez noter que vos données personnelles sont toujours traitées conformément à notre politique de confidentialité, que vous pouvez consulter sur notre site : roularta.be/fr/privacy. Si vous avez d'autres questions ou commentaires concernant le traitement de vos données personnelles, vous pouvez toujours nous contacter via l'adresse ci-dessus ou via roularta.be/fr/privacy-policy/contact.

lelibraire
Vous avez toujours rêvé d'être indépendant ? Ouvrez votre librairie et faites de votre rêve une réalité. Plus d'infos sur lelibraire.be.

Index des recettes

Barres énergétiques ..... p. 48
Bortsch aux betteraves ..... p. 33
Bouillon de carottes à l'orge perlé ..... p. 33
Boulettes au sésame et nouilles ..... p. 26
Boulettes de canard aux fruits secs ..... p. 9
Burger végé et frites de patate douce ..... p. 4
Burgers de portobellos au chèvre ..... p. 5
Burgers de quinoa, feta et épinards ..... p. 5
Burgers végé à l'emmentaler ..... p. 5
Butternut rôtie au romarin ..... p. 48
Cailles aux champignons et lentilles ..... p. 27
Cake à la compote ..... p. 38
Carpaccio de pastèque au piment d'Espelette ..... p. 48
Casarecces aux brocolis et poireaux ..... p. 45
Conchiglionis au pesto et choux de Bruxelles végé ..... p. 18
Cookies au beurre de cacahuètes ..... p. 39
Crème d'épinards aux noix de cajou ..... p. 33
Crème dessert végane ..... p. 38
Crêpes gourmandes véganes ..... p. 37
Crêpes salées aux champignons et tapenade aux truffes ..... p. 45
Crumble de figues et de poires aux flocons d'avoine ..... p. 11
Curry indien végan ..... p. 17
Dés de potimarron ..... p. 47
Escalopes d'aubergine et purée de carottes végé ..... p. 20
Gaufres de pommes de terre ..... p. 15
Gomasio aux algues et aux arachides ..... p. 48
Gratin de pennes au butternut ..... p. 42
Guacamole vert ..... p. 6
Halloumi grillé, pommes de terre Hasselback et salade d'hiver végé ..... p. 18
Hauts de cuisse laqués à l'orange ..... p. 25
Houmous blanc ..... p. 6
Invisible aux pommes ..... p. 39
Lasagne aux légumes de saison végé ..... p. 18
Meringues véganes ..... p. 38
Milkshake végan à l'avocat ..... p. 48
Minestrone complet ..... p. 31
Moelleux au chocolat et aux marrons ..... p. 10
Moussaka de lentilles ..... p. 44
Mousse au chocolat végane ..... p. 36
Nice cream au chocolat ..... p. 39
Omelette végétale ..... p. 48
Parmesan végétal ..... p. 48
Pâté de sarrasin aux herbes fraîches ..... p. 48
Pilaf de choux de Bruxelles, sauce au tahini ..... p. 44
Portobellos farcis au quinoa végé ..... p. 21
Potimarron au gratin ..... p. 47
Potimarron farci ..... p. 47
Potimarron grillé, riz et sauce à l'orange amère ..... p. 46
Purée de céleri-rave et saucisses végé ..... p. 43
Raviolis florentins gratinés à la mozzarella ..... p. 7
Riz frit aux légumes et oignons rouges végan ..... p. 18
Roulades aux patates douces ..... p. 25
Salade au butternut, aux raisins et halloumi ..... p. 43
Salade de haricots borlotti au chorizo ..... p. 10
Salade de lentilles, d'orge et de chou, vinaigrette au sirop d'érable végane ..... p. 20
Sauce nachos comme au cheddar ..... p. 48
Saumon en croûte d'herbes et pommes de terre au four ..... p. 26
Soupe au poulet à l'indienne ..... p. 33
Soupe de poireaux ..... p. 32
Soupe épicée carotte-tomate ..... p. 31
Soupe miso au gingembre ..... p. 32
Taboulé de chou-fleur à la grenade ..... p. 48
Tarte aux pommes de terre et au fromage raclette ..... p. 9
Terrine de porc aux pistaches ..... p. 8

LE MOIS PROCHAIN

Un maximum de recettes pour passer de bons moments ensemble

FÊTES PLAISIRS ET SANS STRESS

12 BOUCHÉES À GRIGNOTER
L'apéro, on adore !

DES IDÉES D'ENTRÉES, PLATS ET DESSERTS **À COMBINER**

BÛCHES OU DESSERTS INDIVIDUELS ?
Nos recettes pour vous régaler

Et aussi

Le top 10 des **CAVISTES**

10 recettes de **COCKTAILS**

7 recettes à préparer pour les **RÉVEILLONS**

Le **1er décembre** en librairie

ADVERTORIAL

EUROPEAN Authentic TASTE

Let's Eat

EAT est l'acronyme de European Authentic Taste.
C'est pourquoi nous disons... Let's Eat !
Manger quoi ? De délicieux fruits européens et de la charcuterie, en p**rovenance de Grèce et d'I**talie.

La Grèce est un pays d'Europe du Sud doté d'une riche tradition ag**ricole. La région grecque** d'Imathia est l'un des plus **importants centres de production agricole, avec un microclimat distinct aux caractéristiques de qualité uniques. Des pêches,** des nectarines, des pommes, des cerises et des kiwis exceptionnels sont tous cultivés dans ce jardin d'Eden moderne, dans le respect total des normes internationales de qualité et de sécurité les plus strictes (*).

En Italie, la nourriture est profondément liée aux racines et aux traditions des gens, des ingrédients à la préparation. Les charcuteries italiennes sont produites aujourd'hui avec des méthodes et des systèmes qui trouvent leur origine dans le passé, perpétuant ainsi la haute qualité traditionnelle. En réalité, la technologie n'a pas modifié les produits, elle a simplement amélioré les méthodes de production et la qualité de traitement. Chaque région d'Italie préserve et protège les recettes traditionnelles et l'authenticité des produits.

Qu'est-ce que « LET'S EAT - European Authentic Taste » ? Il s'agit d'une campagne d'information destinée à faire connaître les atouts des produits alimentaires de l'UE et à accroître leur compétitivité et leur consommation dans trois pays - l'Italie, la France et la Belgique.

L'association de fruits frais européens et de charcuterie est un voyage gastronomique qui met en valeur l'authenticité, la qualité et le caractère unique de la production européenne. Alors, essayez les vous aussi. Let's Eat !

(*) Les protocoles internationaux stricts GLOBAL G.A.P., ISO 22000, BRC et IFS sont mis en œuvre à chaque étape, de la production à la normalisation et à la distribution des produits par tous les producteurs de fruits européens.

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

Recommandations alimentaires : Pour des conseils sur les régimes alimentaires équilibrés et sains, veuillez consulter le site diététique des aliments et boissons de Belgique et le QR code

lets_eat_be

www.europeanauthentictaste.eu

ENJOY IT'S FROM EUROPE

ASSOCIATION OF IMATHIA'S AGRICULTURAL COOPERATIVES (PRODUCERS ORGANISATION)

Istituto Valorizzazione Salumi Italiani

Cofinancé par l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES CAMPAGNES FAVORISANT DES PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ